

Mein Weg auf die Zugspitze

Schulbuch | Region Köln/Bonn



© 2025 Patrick Urbas | Projekt Grenzgänger | www.projekt-grenzgaenger.de | info@projekt-grenzgaenger.de

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen oder den vertraglich zugestandenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Autors. Bei Fragen, Anregungen oder Feedback zum Buch können Sie mir gerne eine E-Mail schreiben.

Trotz sorgfältiger und gründlicher Prüfung wird die Haftung für Inhalte von externen Seiten grundsätzlich ausgeschlossen. Für den Inhalt externer Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Aus Layout-Gründen wird in diesem Werk auf gendergerechte Sprache verzichtet. Beispielsweise sind mit den Begriffen ‚Schüler‘ und ‚Lehrer‘ stets beide Geschlechter gemeint.

Im Gebirge gibt es viele Gefahren. Alle Wanderungen müssen daher gut vorbereitet sein. Alle Informationen in diesem Werk sind stets zu überprüfen. Für die Durchführung dieses Projekts sollte der Rat eines erfahrenen Wanderleiters oder eines Bergführers eingeholt werden, um gefährliche Situationen zu verhindern und Gefahren vorzubeugen. Auch der Wetterbericht muss vor Antritt geprüft werden, um unnötige Risiken auf Wanderungen zu vermeiden.

Druck | 2. Auflage | Dezember 2025

Vorwort

Lieber Schüler, liebe Teilnehmer,
ich freue mich sehr, dass ihr euch mit eurer Klasse dazu entschieden habt, am Projekt Grenzgänger teilzunehmen und unseren Fußspuren auf den Gipfel der Zugspitze folgen werdet. Ich habe dieses Projekt im Jahr 2024 mit dem Ziel gegründet, dass junge Menschen wie ihr mehr Zeit in der Natur verbringen, sich im Alltag mehr bewegen und ihre Heimatregion besser kennenlernen. Auf unserer Erde gibt es so viele schöne und spannende Orte, die nur darauf warten, von euch entdeckt zu werden.



Das Projekt Grenzgänger ist kein Moment, keine Schulstunde oder eine Note auf dem Zeugnis. Das Projekt ist eine Reise, gemeinsam als Gruppe und ganz individuell für dich persönlich. Dieses Projekt bietet dir und allen anderen Teilnehmern die Möglichkeit, über sich selbst hinauswachsen und neue Seiten an sich zu entdecken. Gemeinsam werdet ihr Erfahrungen und Erinnerungen sammeln, die euch für sehr lange Zeit miteinander verbinden werden. Fest steht aber auch: Es wird nicht immer alles so laufen, wie du dir das vorstellst. Einige Wanderungen werden sehr anstrengend sein und dich an deine Grenzen bringen. Mal wirst du Muskelkater haben, ein anderes Mal werden deine Füße schmerzen. Vielleicht wirst du gelegentlich auch genervt sein und aufgeben wollen. Aber genau in diesen Momenten kannst du deine Charakterstärke und deinen Durchhaltewille unter Beweis stellen und über dich selbst hinauswachsen. In schwierigen Phasen wirst du nicht allein sein. Deine Lehrer und deine Mitschüler werden dich unterstützen. Als Belohnung werdet ihr am Ende des Projekts in die Alpen fahren und gemeinsam versuchen, den höchsten Berg Deutschlands – die Zugspitze - zu Fuß hochzuwandern. Auf dieses Ziel werdet ihr lange hinarbeiten!



Als Lehrer war es immer mein Wunsch und gleichzeitig auch mein Anspruch, euch Schülern so viel wie möglich von der Welt zu zeigen. Die Bergwelt hat mich persönlich schon immer fasziniert. Die Alpen sind ein besonderer Lebensraum und unterscheiden sich sehr stark von unserem Leben in der Großstadt. Deswegen habe ich mich schon vor langer Zeit dazu entschieden, mit meinen Schülern in die Berge zu fahren. Meiner Meinung nach sollte jeder Mensch die Bergwelt mal mit eigenen Augen gesehen haben. Jetzt seid ihr an

der Reihe! Ich wünsche dir und deiner Klasse eine großartige Zeit mit meinem Projekt. Ich drücke Euch für die bevorstehenden Herausforderungen fest die Daumen. Ich hoffe, dass ihr gemeinsam viele tolle Erlebnisse und schöne Erinnerungen sammeln werdet. Verliert euer Ziel nie aus den Augen und denkt immer daran, dass sich all die Anstrengungen am Ende lohnen werden. Wenn ihr gut vorbereitet seid und einen starken Willen habt, werdet ihr es bis zum Gipfel der Zugspitze schaffen - da bin ich mir sicher! Dieses Gefühl, zu Fuß auf den höchsten Berg Deutschlands gewandert zu sein, werdet ihr nie vergessen – versprochen. Viel Erfolg!

Patrick Urbas (Projekt-Gründer)

Inhaltsverzeichnis

	Unser Projekt Grenzgänger
2 + 3	Meine Gedanken zum Projekt Grenzgänger Steckbrief über Österreich
4 + 5	Karte der Tiroler Zugspitzarena Ortsplan von Ehrwald
	Die Bergwelt der Alpen
6 + 7	Die Tier- und Pflanzenwelt in den Alpen Steckbrief über ein Alpen-Tier
8 + 9	Das Leben in den Bergen Wie funktioniert die Almwirtschaft?
10 + 11	Der Tourismus verändert die Alpen Wie viel Tourismus verkraften die Alpen?
12 + 13	Naturgefahren in den Alpen Auswirkungen des Klimawandels
	Gesunde Ernährung ist wichtig
14 + 15	Frische Produkte aus dem Garten Koch-Coaching I: Aus dem Garten auf den Teller
16 + 17	Wie viel Energie braucht unser Körper? Koch-Coaching II: Wir entscheiden, was wir kochen!
18 + 19	Wie kann ich mich gesund ernähren? Koch-Coaching III: Frühstück – gesund in den Tag starten!
20 + 21	Leistungsfähig durch richtige Ernährung Koch-Coaching IV: Wir kochen gesund!
22 + 23	Traditionelle Gerichte aus Österreich Koch-Coaching V: Österreichische Küche
24 + 25	Rezeptidee: knuspriges Mandel-Granola Rezeptidee: gesunde Energie-Kugeln
	Sport & Bewegung machen uns leistungsfähiger
26 + 27	Wie funktioniert unser Körper? Training für eine gute Kondition
28 + 29	Wöchentliches Sportprogramm: Wir sammeln Runden Bewegung im Alltag: Wir zählen unsere Schritte
30 + 31	Sport in den Alltag einbauen Was ist eigentlich Muskelkater?
	Richtiges Wandern in den Bergen
32 + 33	Warum gehen Menschen eigentlich Wandern? Die richtige Ausrüstung ist wichtig!
34 + 35	Was packe ich in meinen Wander-Rucksack? Wie schnüre ich meine Wanderschuhe richtig zu?
36 + 37	Wie müssen wir uns im Wald verhalten? Tiere in unseren Wäldern
38 + 39	Alle Wanderungen in der Übersicht Wandertag 1: Kupfersiefental bei Rösraith
40 + 41	Die richtige Wanderroute finden Trittsicherheit am Berg
42 + 43	Wandertag 2: Stachelberg bei Merten Wandertag 3: Auf den Petersberg bei Bonn
44 + 45	Die häufigsten Fehler beim Bergwandern Gemeinsame Regeln an Wandertagen
46 + 47	Wandertag 4: Hoch auf den Drachenfels Wandertag 5: Die Burg Blankenberg erkunden
48 + 49	Richtiges Verhalten in den Bergen Wandertag 6: Unterwegs auf dem Bauernhofweg von Honrath
50 + 51	Verhalten im Notfall Wandertag 7: Von Linz auf die Erpeler Ley
52 + 53	Wanderfahrt in die Eifel Planung und Hausregeln
54 + 55	Unterwegs im Nationalpark Eifel Wanderung 1 & 2
56 + 57	Wandertag 9: Zum Gipfelkreuz vom Hummelsberg bei Linz Wandertag 10: Aufstieg zur Löwenburg
58 + 59	Wandertag 11: Wanderung auf den Ölberg Rückblick
60 + 61	Wandertag 12: Teufelsloch-Runde von Altenahr Rückblick
	Unsere Fahrt zur Zugspitze
62 + 63	Zeitplan der Zugspitz-Fahrt Aktivitäten in Ehrwald und Garmisch-Patenkirchen
64 + 65	Rechenaufgabe: Was kostet die Klassenfahrt für eine Person?
66 + 67	Unsere Unterkunft an der Zugspitze Packliste für die Fahrt zur Zugspitze
68 + 69	Wanderung zum Seebensee Tagesausflug nach Garmisch-Patenkirchen
70 + 71	Wanderung durch die Partnach-Klamm Wanderung um den Eibsee
72 + 73	Wanderung zur Zugspitze - Kartenansicht Profilsansicht & Zielsetzung
74 + 75	Mein Weg auf die Zugspitze Rückblick
76 + 77	Mein Projekt-Tagebuch
78 + 79	Platz für Fotos von der Klassenfahrt
80 + 81	Grußworte von Mitschülern und Lehrern Gemeinsame Reflexion über das Projekt

Meine Gedanken zum Projekt Grenzgänger

Was waren deine ersten Gedanken als du vom Projekt Grenzgänger erfahren hast?

Warst du schon einmal in den Bergen?

Was verbindest du mit dem Wort Zugspitze?

Was sind deine persönlichen Ziele? Was möchtest du bei diesem Projekt gerne erreichen?

Hast du irgendwelche Sorgen oder Zweifel? Macht dir etwas Angst?

Aufgabe: Beantworte die oberen Fragen. Schreibe in ganzen Sätzen.



Steckbrief über Österreich

Kontinent: _____

Hauptstadt: _____

Einwohner: _____

Fläche: _____

Währung: _____



Amtssprachen: _____

Autokennzeichen: _____ Telefonvorwahl: _____ Internet-Domain: _____

Bundesländer: _____

Nachbarländer: _____

Höchster Berg: _____

Längster Fluss: _____

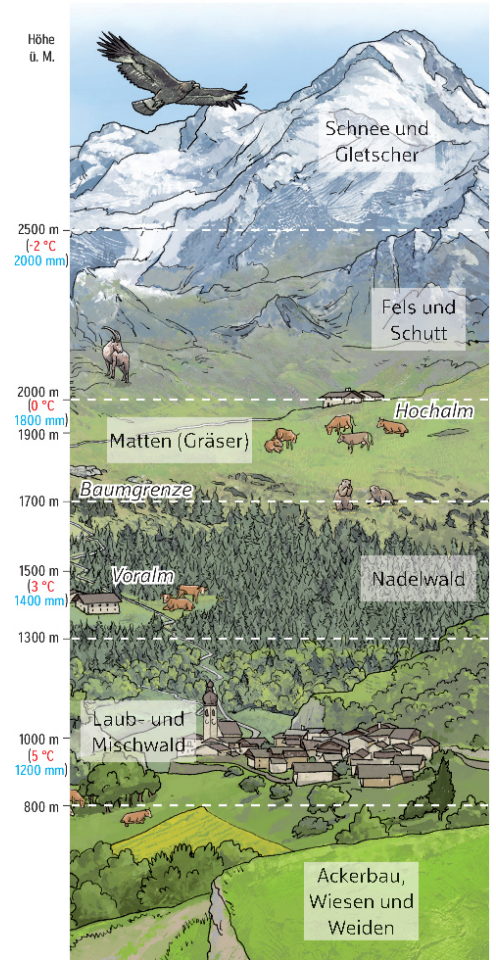
Österreichische Küche – Berühmtes Essen aus diesem Land:

Aufgabe: Fülle den Steckbrief über Österreich aus. Recherchiere im Internet.

Die Tier- und Pflanzenwelt in den Alpen

Die Tier- und Pflanzenwelt in den Alpen ist sehr stark durch die vier Jahreszeiten geprägt. Der Winter ist in den Alpen deutlich länger und kälter als bei uns. Selbst im Sommer kannst du in großer Höhe noch Schnee und Eis finden. Mit zunehmender Höhe sinkt die Temperatur. Deshalb ist es weiter oben am Berg immer deutlich kälter als unten im Tal. Das hat große Auswirkungen auf die Pflanzen und Tiere. Pflanzen wachsen nur bis 5 °C. Ab einer bestimmten Höhe gibt es nur noch Gras und kleinere Sträucher. Das ist die sogenannte **Baumgrenze**. Weiter oben im **alpinen Bereich** ab 2000 m Höhe wird es auch für die Pflanzen zu kalt. Hier findest du nur noch Fels und Schutt. Die unterschiedlichen Abschnitte am Berg werden **Höhenstufen** genannt.

Die **Vegetation** (Pflanzenwelt) hat auch Auswirkungen auf die **Fauna** (Tierwelt). Die Tiere brauchen die Pflanzen als Nahrung und Wälder zum Schutz vor Fressfeinden. Typische Tiere in den Alpen sind **Rinder**. Sie sind landwirtschaftliche **Nutztiere** und leben auf dem **Almen**. Dort laufen sie frei herum. Sie tragen häufig eine Glocke um den Hals, damit man sie wiederfindet. In den Alpen leben auch noch viele wilde Tiere: **Steinböcke**, **Gämsen**, **Auerhühner**, **Murmeltiere** und **Steinadler**.



1. Aufgabe: Wie verändert sich die Temperatur mit zunehmender Höhe? Male die richtige Antwort grün an.

Die Temperatur bleibt gleich.	Die Temperatur steigt an. Es wird wärmer.	Die Temperatur sinkt. Es wird kälter.
-------------------------------	---	---------------------------------------

2. Aufgabe: Beschrifte die Höhenstufen. Nutze die Abbildung.

Höhe	800 – 1300 m	1300 – 1700 m	1700 – 2000 m	2000 – 2500 m	über 2500 m
Höhenstufe					

3. Aufgabe: Was ist die sogenannte Baumgrenze? Erkläre!

4. Aufgabe: Welches Tier wird landwirtschaftlich genutzt und lebt auf den Almen?

5. Aufgabe: Erstelle auf Seite 7 einen Steckbrief zu einem Tier deiner Wahl. Die Tiere sind im Text markiert.

Steckbrief über ein Tier, das in den Alpen lebt

Name: _____

Tierfamilie: _____

Größe: _____

Gewicht: _____

Nahrung: _____

Verbreitung: _____



Lebensweise (Zusammenleben, Nachwuchs; Lebenserwartung):

Fressfeinde:

Bedeutung für den Menschen:

Besonderheiten dieser Tierart:

