

## Ausrüstung & Tipps für Wanderungen

### Schuhe

Zur Grundausrüstung für Wanderer zählen vor allem gute Wanderschuhe. Sandalen sind völlig ungeeignet, vor allem in den Bergen! Die Schuhe sollten am besten knöchelhoch sein, um das Sprunggelenk sowie Sehnen und Bänder vorm Umknicken zu bewahren. Rutschfeste, robuste Sohlen machen außerdem auch auf glattem oder feuchtem Untergrund trittsicher.



### Kleidung

Atmungsaktive Wanderbekleidung (z.B. Hosen, Jacken, Unterhemden) ist kein Muss, aber sehr praktisch - vor allem wenn jemand regelmäßig längere oder schwierigere Touren unternimmt. Die modernen Materialien sorgen dafür, dass sich überschüssige Körperwärme sowie Schweiß nicht unter der Kleidung stauen, sondern nach außen abgegeben werden. Das verhindert Überhitzung und nassgeschwitzte Klamotten, die schnell eine Erkältung verursachen können.

Für ambitionierte Wanderer lohnt sich daher die nicht ganz billige Anschaffung atmungsaktiver Funktionskleidung. Wer sich dagegen meist mit kurzen und gemütlichen Wanderstrecken begnügt, kommt auch mit bequemer Sportkleidung zurecht. Wichtiger Tipp: Packen Sie Kleidung zum Wechseln in den Rucksack! Wenn Sie am Gipfel oder an der Berghütte angekommen sind, tut es gut, vor dem Rückweg ein trockenes T-Shirt oder ein neues Paar Socken überzuziehen. Denken Sie auch an eine Regenausrüstung!



## Rucksack

In einem kleinen Rucksack können Sie alles verstauen, was Sie auf Ihrer Tour brauchen, beispielsweise Proviant, Ersatzkleider, Sonnenschutzmittel und Wanderkarten. Packen Sie auch ein kleines Erste-Hilfe-Set (z.B. mit Pflaster, Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel) ein, damit Sie gerüstet sind, falls Sie sich unterwegs den Knöchel verstauchen, eine Blase an den Fersen holen oder von einer Wespe gestochen werden.



## Wanderstöcke

Für Wanderungen in steilem Gelände sind sogenannte Teleskopstöcke sinnvoll: Die leichten Gehhilfen bieten mehr Trittsicherheit und entlasten zudem die Gelenke.

## Sicher unterwegs

Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten ist das Verletzungsrisiko beim Wandern relativ gering - wenn man sich an einige Grundregeln hält:

- ✓ Brechen Sie nur dann zu einer Wanderung auf, wenn Sie gesund sind. Auch wenn die mehrtägige Hüttenwanderung schon lang geplant ist - bei hartnäckigem Husten oder einer Muskelzerrung im Bein sollten Sie den Ausflug lieber verschieben. Weitere ernste Hinderungsgründe sind auch Bluthochdruck und ein schwacher Kreislauf.
- ✓ Planen Sie Ihre Tour gründlich, vor allem wenn sie anspruchsvoll ist: Informieren Sie sich etwa über Schwierigkeitsgrad und Länge der Tour sowie den Routenverlauf und verfolgen Sie die Wettervorhersagen.
- ✓ Starten Sie gut ausgerüstet, aber nehmen Sie nur das Notwendige mit: Ein zu schwerer Rucksack ist schlecht für den Rücken und erschwert das Gehen bzw. den Aufstieg.
- ✓ Bleiben Sie auf den Wanderwegen - einerseits aus Rücksicht auf Tiere und Pflanzen, andererseits auch, um Unfälle in unwegsamem Gelände zu vermeiden.



- ✓ Nehmen Sie ein Handy mit, um im Notfall Hilfe (z.B. die Bergrettung - 140) holen zu können (europaweite Notrufnummer: 112).
  
- ✓ Sagen Sie Freunden, Nachbarn oder den Mitarbeitern Ihres Hotels im Vorfeld, wohin Ihre Tour gehen soll und wann Sie ungefähr zurücksein wollen. Falls Sie verunglücken und nicht selbst Hilfe alarmieren können, sollte jemand Bescheid wissen, wo Sie zu suchen sind.
  
- ✓ Achten Sie während Ihrer Wanderung auf das Wetter. Vor allem in den Bergen kann es schnell umschlagen. Kehren Sie dann lieber um - auch wenn es schwer fällt und der Gipfel nur noch 200 Höhenmeter entfernt ist.