

10 praktische Tipps zum Bergwandern



1. Keine Bergwanderung ohne sorgfältige Tourenplanung. Informieren Sie sich über die Wanderroute und die Wetterverhältnisse.

2. Für die jeweilige Wanderung die richtige Ausrüstung und nichts Unnötiges mitnehmen.

3. Die ersten Wanderungen eines Wanderurlaubes sollten Sie zum „Eingehen“ nützen. Der Körper braucht in der Höhe einige Tage zur Akklimatisation.

4. Regelmäßige Pausen während der Wanderung nicht vergessen.

5. Während der Bergwanderung ausgiebig trinken, auch ohne starkes Durstgefühl, und ausreichend essen.

6. Passen Sie Ihr Gehtempo dem alpinen Gelände an. Gehen Sie bergauf deutlich langsamer als in der Ebene. Machen Sie bergauf kleinere Schritte.

7. Wenn Sie sich beim Gehen noch entspannt unterhalten können, dann ist Ihr Gehtempo einer Dauerleistung angepasst.

8. Wenn Sie Medikamente regelmäßig einnehmen (z.B. Asthmamittel), diese bei einer Bergwanderung nicht vergessen.

9. Im Notfall ruhig bleiben und die Bergrettung verständigen.

Rettungsnotruf 144; Alpines Notsignal (LICHTZEICHEN), Euro Notruf 112; Bergrettung 140

10. Vergessen Sie dabei nicht die schöne Umgebung mit allen Sinnen



w a h r z u n e h m e n.