



© zeitkind | fotolia.com | #222980742

15 Tipps zum Wanderurlaub

Zum Wandern in die Natur – eine ganzjährig beliebte Urlaubsaktivität für Groß und Klein. Hier unser Ratgeber rund um den Wanderurlaub – damit es beim ungetrübten Vergnügen bleibt!

- 1 Nach der Ankunft langsam an das veränderte Klima gewöhnen. Keine ehrgeizige Selbstüberschätzung!
- 2 Starte mit einem leichten Frühstück in den Tag. Meide fettreiches Essen. Unterwegs eignen sich Müsliriegel, Nüsse, Obst oder Brot.
- 3 Einen Trinkvorrat von mindestens 2 Litern pro Person mitführen, am besten Wasser, Tee und isotonische Getränke.
- 4 Kleidung nach dem Zwiebel-Prinzip hat sich bewährt: mehrere Schichten je nach Temperatur, Anstrengungs- und Feuchtegrad passend kombinieren. Die Kleidung sollte zudem mit Reflektoren ausgestattet sein, so dass man auch bei schlechter Sicht an Straßen und Parkplätzen gut gesehen wird.
- 5 Gute Wanderschuhe sind leicht, wasserdicht, warm, bequem und geben Halt auf allen Untergründen. Der Preis sollte nicht die erste Entscheidungsgrundlage sein, umgekehrt ist der teurere Schuh nicht zwangsläufig der individuell Bessere. Gute Beratung ist Geld wert. Vor der ersten großen Wanderung unbedingt gut einlaufen!
- 6 Handy und ggf. GPS-Tracker voll aufladen. Wer sich auf GoogleMaps & Co. verlassen will, sollte die Kartendaten des Wandergebietes vorher offline verfügbar machen, damit es bei fehlender Datenverbindung keine böse Überraschung gibt.
- 7 Nur Routen auswählen, die zu Ausrüstung, Ausdauer und Kletterfähigkeiten von dir und deiner Begleitung passen! Auf Kinder Rücksicht nehmen! Tour-Hinweise zur notwendigen Ausrüstung beachten!
- 8 Auf den Wetterbericht und Unwetterwarnungen achten! In den Bergen wechselt das Wetter oft sehr schnell. Wenn du unsicher bist, frag Einheimische, die können die Wetersituation oft besser einschätzen.
- 9 Breche möglichst nicht alleine auf. Wenn doch, informiere Vermieter, Wirt oder Rezeption über deine geplante Route und Rückkehrzeit.
- 10 Je höher der Berg, desto dünner die Luft und aggressiver die Sonnenstrahlen. An Sonnenschutz denken!
- 11 Nimm nach einer Rast deinen Müll wieder mit – so haben auch die Nachfolgenden noch Freude beim Ausruhen.
- 12 Mit einem kleinen Erste-Hilfe-Set kann man sich unterwegs bei kleinen Notfällen wie Blasen, Insektenstiche oder Schürfwunden gut helfen.
- 13 Bei einem akuten Notfall die Notrufnummer 112 wählen. Die Rettungsleitstelle alarmiert bei Bedarf die Bergwacht.
- 14 In immer mehr Wandergebieten sind sogenannte Rettungspunkte ausgeschildert. Im Vorbeigehen merken oder fotografieren und bei einem Notruf angeben, so wirst du im Ernstfall schneller gefunden.
- 15 Der Rotkreuzkurs EH Sport ist die beste Vorbereitung, um sich und anderen bei typischen Sportverletzungen schnell helfen zu können. Frag den DRK Kreisverband in deiner Nähe.

