

Wander Tipps

10 Goldene Tipps für das Bergwandern

Mit dem Ausapern der Höhenlagen unter der Gletscherstufe beginnt auch die Bergwandersaison wieder. Für ein ungetrübtes und schönes Bergerlebnis ohne Unfälle, Verletzungen oder Schlimmeres empfiehlt die Salzburger Berg- und Naturwacht die Einhaltung der folgenden goldenen Regeln:

- 1.) Nur fit in die Berge, nicht erst fit durch die Berge.
- 2.) Am Abend vor einer Bergwanderung ausgiebig, aber nicht üppig essen und trinken (ohne viel Alkohol). Am Morgen vor dem Aufbruch in Ruhe frühstücken, aber den Magen nicht überlasten.
- 3.) Nach dem Abmarsch die ersten 30 Minuten warm gehen. Danach richtet sich das Tempo ausschließlich nach dem Schwächsten in der Gruppe. Der Puls sollte nicht höher als 130 Schläge/Minute sein.
- 4.) Etwa alle zwei Stunden sollte mindestens 10 Minuten gerastet werden. Spätestens bei diesen Pausen sollte man etwas essen und trinken, auch wenn man weder Hunger noch Durst verspürt.
- 5.) Trinken, trinken und nochmals trinken.
An einem Tourentag beträgt der Flüssigkeitsbedarf 2-4 Liter, weshalb man während der Wanderung regelmäßig möglichst mineralsalzhaltige Flüssigkeit zu sich nehmen sollte. Alkohol ist während der Tour zu meiden.
- 6.) Bei Ermüdung oder Anzeichen von Erschöpfung sofort ausgiebig rasten und dabei Brote, Kekse, Schokolade oder Ähnliches - aber keinen Traubenzucker - essen und möglichst viel trinken. Keine Medikamente einnehmen! Im Zweifelsfall lieber umkehren, als ein Ziel mit letzter Kraft erreichen zu wollen.
- 7.) Mitwandernde Kinder nicht überfordern!
Kinder unter 12 Jahren sind zu Dauerleistungen körperlich noch kaum fähig.
- 8.) Ab 2000 m Seehöhe ist genügend Zeit für die Akklimatisierung einzukalkulieren. Mit zunehmender Höhe benötigt man mehr Zeit, um sich an die Höhenbedingungen zu gewöhnen. Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit sind ernst zu nehmende Warnzeichen!
- 9.) Wenn man den Weg verliert, nicht kopflos herumirren!
Nicht versuchen, sich ins Tal durchzuschlagen, sondern an einem sicheren Platz bleiben und durch Notsignale auf sich aufmerksam machen (alpines Notsignal: optisch oder akustisch wahrnehmbares Zeichen sechsmal pro Minute abgeben)!
Vor Antritt einer Tour oder Bergwanderung sollte man außerdem Route und Ziel - bei Bekannten oder Verwandten - bekannt geben.

10.) Eine entsprechende Bergausrüstung ist unabdingbare Voraussetzung!
Neben tauglichem Schuhwerk und funktioneller Bekleidung sollten ausreichend Proviant und Getränke mitgeführt werden.

Weiters gehören in den Rucksack Regenschutz, Sonnen- und Lippschutzmittel, Sonnen- bzw. Gletscherbrille sowie eine alpine Notausrüstung (Erste-Hilfe-Box, Taschen- oder Stirnlampe, Kerze mit Zündhölzern/Feuerzeug, Biwaksack und ev. Reservewäsche).

Darüber hinaus gilt:

Leave nothing but your footprints, take nothing but your pictures!

Das bedeutet, dass außer den eigenen Fußabdrücken nichts auf der Route zurückbleiben darf, insbesondere kein Verpackungsmaterial des Proviantes. Alpenblumen, Almrausch oder Latschen haben ihren Platz im Gebirge, sind dort am schönsten und sollten daher auch an Ort und Stelle bleiben.

Häufig sind Blumen ohnehin bis zur Heimkehr verwelkt und unansehnlich.

Fotos haben einen deutlich höheren und lange anhaltenden Erinnerungswert und nachkommende Wanderer können sich auch noch an der Blütenpracht erfreuen.

In diesem Sinne wünscht die Salzburger Berg- und Naturwacht einen schönen Bergsommer!