Trekking & Outdoor

Von der Planung bis zum Gipfel

Wer sicher und entspannt in den Bergen unterwegs sein möchte, sollte jede Tour sorgfältig planen. Dazu gehört zunächst, sich über die Route zu informieren: Schwierigkeit, Länge, Höhenmeter und Besonderheiten der Strecke.



Kleine, kontrollierte Schritte schonen die Gelenke, sparen Kraft und senken das Unfallrisiko. Werkfoto: Ergo

Wichtig sind folgende Punkte: eine Route auswählen, die der eigenen Kondition und Erfahrung entspricht, die Dauer der Wanderung realistisch einschätzen und ausreichend Pausen einplanen. Ebenso entscheidend ist die Wetterlage. Ein Blick in die Vorhersage gehört unbedingt zur Vorbereitung. Damit ist es aber nicht getan, denn im Gebirge kann sich das Wetter schnell ändern. Flexibilität unterwegs ist daher wichtig.

Die passende Ausrüstung spielt auch eine wichtige Rolle. Bei der Kleidung empfiehlt sich das Zwiebelschichtprinzip: mehrere dünne Schichten, die Wanderer je nach Wetterlage kombinieren können. Regen, Kälte- und Sonnenschutz sollten immer im Rucksack sein. Dieser sollte auch genügend Platz für eine Trinkflasche, Proviant, Karte oder GPS-Gerät, Erste-Hilfe-Set, ein voll aufgeladenes Handy und eventuell Wanderstöcke bieten. Besonders wichtig sind feste Wanderschuhe mit griffiger Sohle und stabiler Passform. Mit dieser Grundausstattung sind Wanderer bestens vorbereitet, um die Tour sicher zu genießen.

Neben der richtigen Vorbereitung und Ausrüstung sind auch Kondition, Erfahrung und umsichtiges Verhalten entscheidend für eine sichere Bergtour. Wer seine eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzt, kann Risiken minimieren und das Erlebnis in den Bergen genießen. Elementar für Bergwanderer ist eine ausgeprägte Trittsicherheit. Das bedeutet, den Fuß auch auf unebenem oder rutschigem Gelände sicher setzen zu können und so Stürze zu vermeiden. Ebenso wichtig ist Schwindelfreiheit. Sie ist vor allem bei Stellen mit erhöhter Absturzgefahr gefordert und kann genauso wie Trittsicherheit trainiert werden.

Körperliche Fitness, gute Koordination und Konzentration tragen ebenfalls wesentlich dazu bei, auch längere und anspruchsvollere Touren sicher zu bewältigen. Gerade beim Bergabgehen ist Vorsicht geboten: Kleine, kontrollierte Schritte schonen die Gelenke, sparen Kraft und senken das Unfallrisiko. Wanderstöcke können zusätzlich die Trittsicherheit verbessern und das Gleichgewicht stabilisieren. Wer regelmäßig Gleichgewichts- und Koordinationsübungen macht, profitiert davon auf anspruchsvollen Wegen. Trotz aller Vorsicht kann es zu Unfällen oder kritischen Situationen kommen. Wichtig ist dann, Ruhe zu bewahren, einen klaren Überblick zu behalten und bei Bedarf Erste Hilfe zu leisten. Über den europaweiten Notruf 112 lassen sich die Rettungskräfte alarmieren. Um auf sich aufmerksam zu machen, eignen sich optische und akustische Signale wie eine Taschenlampe oder Pfeife.

Beim Wandern über Wiesen und Almen gilt besondere Vorsicht, wenn Rinder dort weiden. Kühe reagieren sensibel, wenn sie sich gestört fühlen oder ihre Kälber schützen wollen. In solchen Situationen können sie durchaus angriffslustig werden. Das Risiko steigt, wenn Hunde dabei sind, da Kühe diese instinktiv als Bedrohung wahrnehmen. Wanderer sollten daher den Tieren mit ausreichend Abstand begegnen, Hunde stets angeleint führen und direkte Konfrontationen vermeiden.

Nicht jede Tour in den Bergen ist gleich. Während Wandern meist auf befestigten und gut markierten Wegen stattfindet, führt das Bergsteigen oft über wegloses, steiles und absturzgefährdetes Gelände. Technische Anforderungen wie Kletterstellen, Gletscherquerungen oder der Einsatz von Steigeisen machen das Bergsteigen deutlich anspruchsvoller. Für Bergsteiger reicht die Grundausrüstung des Wanderers nicht mehr aus. Neben festen Schuhen kommen Seil, Steigeisen, Pickel und Sicherungstechniken zum Einsatz. Eine realistische Selbsteinschätzung ist dabei unverzichtbar.

Stark reduziertes Gewicht



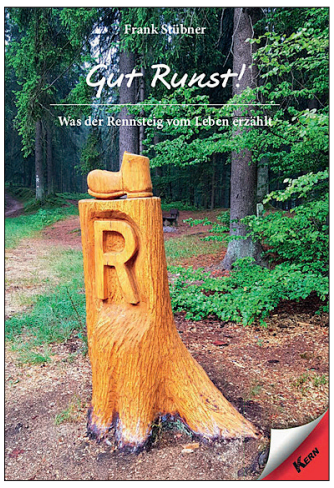
Jedes Detail wurde dieser Light-Weight-Zeltserie wurde sorgfältig durchdacht, um neue Standards zu setzen. Das Entwicklungsteam hat sich darauf konzentriert, raffinierte Konstruktionen zu schaffen, die den Aufbau, das Packen, Abspannen und Justieren der Zelte so einfach und schnell wie möglich gestalten. Ein besonders wichtiges Merkmal, das den Unterschied zwischen einem guten und einem schlechten Zelt ausmacht, ist das Raumklima. Während einfache Plastikabdeckungen Schutz vor Regen bieten, ist die Atmungsaktivität entscheidend für erholsame Nächte. Der Hersteller hat die Schnittmuster der Überzelte überarbeitet, um an der Unterseite leichte Bögen zu schaffen, die die Ventilation verbessern. Darüber hinaus wurden sämtliche Mesh-Türen vergrößert, um einen höheren Luftaustausch zu gewährleisten. Ein weiteres Ziel war es, das Gewicht der Zelte erheblich zu reduzieren, ohne dabei in Bezug auf Strapazierfähigkeit und Funktionalität Kompromisse einzugehen. Das Ergebnis: Zelte, die benutzerfreundlicher, strapazierfähiger und leichter sind, sowie mit besserer Ventilation punkten - perfekt um unvergessliche Nächte in der Natur zu genießen. Werkfoto: Nordisk

Vielfältige Wasserwelten



Das Tölzer Land lebt vom Rhythmus des Wassers - und ist damit wie gemacht für Coolcation im Sommer. Zwischen dem wilden Rauschen von Isar und Loisach und der stillen Erhabenheit der Voralpenseen entfaltet sich eine vielfältig erlebbare Wasserwelt, die weit über das klassische Badevergnügen hinausreicht. Wer sich der Strömung anvertraut, erlebt die Landschaft aus einem anderen Blickwinkel. Das Paddeln im Kanu oder Kajak auf der Isar, der Loisach oder dem fjordähnlichen Sylvensteinstausee zwingt zur Ruhe und schärft den Blick für Details, die dem Auge vom Land aus verborgen bleiben. Dabei gilt: Die Natur gibt den Takt vor. Um dieses Erlebnis sicher und im Einklang mit der Umwelt genießen zu können, stehen lokale Anbieter für geführte Touren bereit. Mit einem Stand-up-Paddleboard aufs Wasser zu gehen, ist im Tölzer Land eine Form aktiver Erholung, die Ruhe, Konzentration und Körpergefühl miteinander verbindet. Der Starnberger See und der südwestliche Bereich des Kochelsees bieten ideale Voraussetzungen für Anfänger. Wer es sportlicher mag, entdeckt am weitläufigen Sylvensteinstausee ein Revier, das Kondition und Geschicklichkeit fordert. Werkfoto: Tölzer Land Tourismus

Rennsteig



Der Rennsteig zieht sich über den Kamm des Thüringer Waldes und des Thüringer Schiefergebirges bis in den nördlichen Frankenwald, vom Mittellauf der Werra bis an den Oberlauf der Saale. Der beliebte Fernwanderweg zieht jedes Jahr zahlreiche Touristen an, die allein oder in Gruppen, auf eigene Faust oder als organisierte Wanderung unterwegs sind. Frank Stübner wollte es wissen: Allein und ohne die Übernachtungen vorauszubuchen, lief er in sechs Tagen die Tour von Hörschel nahe Eisenach bis Blankenstein in Oberfranken. Auf knapp 170 Kilometern erlebt der Wanderer Natur und Geschichte, trifft auf Gleichgesinnte und Originale. Stübner schreibt seine Erfahrungen, Begegnungen und Beobachtungen auf der Strecke auf und reichert sein Tagebuch mit zahlreichen Bildern sowie Tipps zu Strecke, Unterkunft, Vorbereitung und Durchführung an.
ISBN: 978395716-325-7

Powerbank

Diese Kurbel-Dynamo-Solar-Powerbank ermöglicht eine autarke Stromerzeugung per Handkurbel, Solarpanel oder USB-Aufladung. Mit einer Kapazität von 10.000 mAh versorgt das „Kraftpaket“ geladene Mobilgeräte bei Outdoor-Abenteuern, beim Camping und auf Reisen mit Strom. Der USB-C-Anschluss unterstützt Power Delivery (PD) mit bis zu 20 Watt und der USB-A-Anschluss Quick Charge (QC) mit 18 Watt.



Die eingebaute LED-Taschenlampe ist bei Dunkelheit hilfreich. Werkfoto: pearl.de

Herstellernachweise: **Von:** ERGO Versicherungsgruppe AG, Victoriaplatz 2, 40198 Düsseldorf, Tel.: 0800/3746-000; **Stark:** Nordisk Freizeit GmbH, Max-Weber-Str. 16, 25451 Quickborn, Tel.: 04106/76770 ; **Vielfältige:** Tölzer Land Tourismus c/o Hansmann PR, Brunnthaler & Geisler GmbH, Lipowskystr. 15, 81373 München, Tel.: 089/36054990; **Rennsteig:** Verlag Kern GmbH, www.verlag-kern.de, Tel.: 03677/4656390; **Powerbank:** Pearl GmbH, Pearl-Str. 1-3, 79426 Buggingen, Tel.: 07631/360-0; Redaktionelle Bearbeitung: AST