

Ehrliche Selbsteinschätzung

Richtige Wanderung

Vor allem für Wander-Einsteiger:innen ist es oft nicht leicht, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen. Wer die passende Tour wählt, ist sicherer unterwegs und vermeidet unangenehme Überraschungen. Stelle dir deshalb vor jeder Wanderung diese Fragen:

Körperliche Fitness

- Wie schätzt du deine Kondition ein?
- Fällt es dir leicht, länger bergauf zu gehen?
- Machst du regelmäßig Sport oder bist du eher untrainiert?
- Schaffst du die angegebenen Höhenmeter und die geplante Gehzeit ohne große Anstrengung? Wenn du dir unsicher bist, taste dich langsam heran.

Vorbereitung und Ausrüstung

- Weißt du, was dich auf der Tour erwartet (Höhenmeter, Distanz)?
- Bist du über die aktuellen Verhältnisse vor Ort informiert (wie zB. Altschneefelder)?
- Hast du die Wettervorhersage berücksichtigt?
- Hast du die richtige Ausrüstung (Wanderschuhe, Wetterschutz, ausreichend Proviant, etc)?

Know-how und Erfahrung

- Erkennst du die verschiedenen Schwierigkeitsgrade?
- Ist dein Zeitplan realistisch (Rückweg, Dämmerung, Alternativen)?
- Kannst du Wanderkarten oder Wegmarkierungen richtig lesen?
- Kennst du die wichtigsten Notfallnummern und weißt, was im Ernstfall zu tun ist?

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

- Fällt es dir leicht auf schmalen, steinigen oder rutschigen Wegen zu gehen?
- Fühlst du dich sicher beim Bergabgehen oder bereitet es dir Schwierigkeiten?
- Hast du an ausgesetzten oder schmalen Passagen Angst?
- Kannst du Wege mit steilem Geröll gut und sicher begehen?

Schwierigkeitsgrade

- **einfache Wege:** teils schmal und steil.
- **mittelschwere Wege:** überwiegend schmal, oft steil angelegt, können absturzgefährliche Passagen sowie kurze versicherte Gehpassagen aufweisen.
- **schwere Wege:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unbedingt erforderlich! Schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich, gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen.

 **In Vorarlberg gilt:** Leichte Wege sind gelb/weiß, mittelschwere Bergwanderwege weiß/rot/weiß und schwere weiß/blau/weiß markiert.

Must-Haves am Berg

- ✓ Regen-, Kälte- und Sonnenschutz
- ✓ solide Wanderschuhe
- ✓ Erste-Hilfe-Paket (Euro-Notruf: 112)
- ✓ Mobiltelefon
- ✓ Proviant (Traubenzucker, Nüsse,...)
- ✓ ausreichend Wasser (1-2l)
- ✓ Personalausweis & Bargeld
- ✓ Taschentücher
- ✓ Taschenmesser
- ✓ Stirnlampe
- ✓ Wanderstöcke
- ✓ Müllsack für ein sauberes Wandern
- ✓ Karte/GPS-Gerät
- ✓ Medikamente (wenn notwendig)

ACHTUNG

Eine ehrliche und realistische Selbsteinschätzung ist der Schlüssel zu einer sicheren und genussvollen Wanderung.

Wichtig dabei: Passen deine konditionellen Fähigkeiten und deine Erfahrung mit den Anforderungen der Tour zusammen? Wenn du bei mehreren Fragen unsicher bist, wähle lieber eine leichtere Route oder lass dich von Expert:innen beraten!