

20.07.21 09:00 
Uhr

DSV-Pressedienst: Themenblock Bergbahnen im Sommer: A-Z: Das muss mit in den Wander-Rucksack

Viele verschieben in diesen unsicheren Zeiten ihre Fernziel-Wünsche und verbringen ihren Urlaub stattdessen in den Bergen. Eine gute Wahl: Wanderrouen oder Mehrtagestouren versprechen Erholung fernab des Alltags und tragen zu einer besseren Fitness und Gesundheit bei. Auch für Wintersportler, die in der Skisaison fit die Pisten hinunterwedeln wollen. Wandertouren sind eine ideale Möglichkeit, Kraft und Ausdauer zu trainieren. *DSV aktiv* zählt von A bis Z alle Dinge auf, die auf keiner Tour fehlen sollten.



A – atmungsaktive Kleidung

Funktionswäsche schützt und hält warm: die Wanderkleidung sollte unbedingt aus atmungsaktiven Materialien bestehen. Sie ermöglichen ein schnelles Abtrocknen von Schweiß und Feuchtigkeit und lassen die Luft zirkulieren.

B – Bergschuhe

Für die Auswahl des Schuhs ist die Passform das wichtigste Kriterium. Für leichte Wanderungen auf präparierten Wegen sind niedrige Hiking-Schuhe die erste Wahl. Für das Gebirge eignen sich feste und hohe Wanderstiefel mit griffiger Profilsohle.

C – Creme

Sonnencreme ist ein Muss auf jeder Tour in die Berge. Je größer der Schutzfaktor der Creme ist, desto länger hält der Sonnenschutz an. Die Sonnencreme sollte großzügig und rechtzeitig aufgetragen werden.

D – Druck- und Blasenpflaster

Besonders bei neuen Schuhen lassen sich Druckstellen oft nicht vermeiden. Die Folge können schmerzhafte Blasen sein. Schützende Blasenpflaster schaffen während und nach der Tour Abhilfe.

E – Erste-Hilfe-Set

Ein vollständiges Erste-Hilfe-Set muss mit auf jede Tour in die Berge! Folgende Inhalte sollten dabei sein: Pflaster, Druckverband, Binde, Schere, Verbandspäckchen, Tape, Wundkompressen und Rettungsdecke.

F – Fernglas und Fotoapparat

In den Bergen gibt es viel zu sehen. Sei es der grandiose Fernblick oder die einzigartige Tier- und Pflanzenwelt. Ein Fernglas und ein Fotoapparat ermöglichen es, unvergessliche Momente besser im Blick zu haben und festzuhalten.

G – geringes Packmaß

Jedes Kilo im Rucksack muss auch getragen werden. Deswegen beim Beladen sorgfältig auswählen und auf ein geringes Packmaß und Gewicht achten!

H – Hut

Ein Hut mit breiter Krempe schützt vor der schädlichen UV-Strahlung und vor Verbrennungen im Gesicht, an den Ohren oder im Nacken.

I – isotonische Getränke, Saftschorlen und Wasser

Wer sich sportlich betätigt, muss auf ausreichend Flüssigkeit achten. Je nach Tourlänge gehören bis zu zwei Liter Getränke ins Gepäck. Am besten eignen sich Wasser, isotonische Getränke oder dünne Saftschorlen.

J – Jacke

Eine leichte Fleecejacke sollten Wanderer bei kühler Witterung und in großer Höhe immer dabei haben: Im Gebirge kann sich das Wetter schlagartig ändern.

K – Kletterausrüstung

Wem das klassische Wandern zu langweilig ist, der kann sich am Klettersteig versuchen. Aber bitte mit der nötigen Übung – und der richtigen Ausrüstung inklusive Schutzhelm.

L – lange Wandersocken

Spezielle Wandersocken aus Funktionsfasern leiten die Feuchtigkeit vom Fuß weg und sorgen durch dickere Dämpfungszonen für blasenfreies Wandern. Die Socken sollten nicht zu kurz sein, um Druckstellen zu vermeiden.

M – Mütze

Um gegen einen Wetter- oder Temperatursturz gewappnet zu sein, gehören im Hochgebirge auch Mütze und Handschuhe zur Grundausrüstung.

N – Notfallnummern

Wenn ein Unfall passiert, ist schnelle Hilfe unerlässlich. Gut vorgesorgt hat, wer ein aufgeladenes Handy mit eingespeicherten Notfallnummern mit dabei trägt. Über die 112 erreichen auch Wanderer in Not- und Unfallsituationen schnell und unkompliziert die jeweiligen Rettungsdienste.

O – Orientierungshilfe

Zur Orientierung unerlässlich ist eine topographische Wanderkarte im Maßstab 1:50.000. Wer ein Navigationsgerät benutzt, muss bedenken, dass nicht immer und überall Satellitenempfang möglich ist und dass die Akkulaufzeiten begrenzt sind.

P – Profilsohle

Eine griffige Profilsohle bietet den optimalen Halt im unebenen Gelände. Dabei kann der Wanderer zwischen verschiedenen Sohlen auswählen, von weichen, für Trekking und einfaches Wandern bei jeder Witterung, bis hin zu harten Sohlen, für den Einsatz an Klettersteigen und im Hochgebirge.

Q – Quo vadis? Stift fürs Gipfelbuch

Wohin gehst du? Viele Wanderer führt es auf die Gipfel. Alle mit eigenen Zielen und Geschichten. Wer möchte, kann sich und seine Tourdaten ins Gipfelbuch eintragen - inklusive einem kurzen Gruß an gleichgesinnte Gipfelbesteiger.

R – Regenschutz

Gegen Wind und Nässe sind Softshells als äußere Schicht wahre Alleskönner. Wasserdicht sind sie allerdings nicht, daher darf eine leichte Regenjacke oder ein Poncho auf keiner Tour fehlen!

S – Snacks

Eine volle Brotzeitdose, Riegel und Obst sollten ebenfalls nicht fehlen. Nüsse und Studentenfutter sind eine optimale Zwischenmahlzeit, sie spenden viel Energie und sind gut bekömmlich.

T – Teleskopstöcke

Teleskopstöcke sind beim Wandern – beim Auf- und Abstieg – eine gelenkentlastende Hilfe. Außerdem sorgen sie dafür, dass der Körper insgesamt gleichmäßiger belastet wird.

U – UV-Schutz

Selbst bei bewölktem Himmel ist die UV-Strahlung in den Bergen hoch und verursacht Hautschäden. Daher gehört eine gute Sonnenbrille mit UV-A- und UV-B-Schutz sowie eine Sonnencreme zur Outdoor-Standardausrüstung.

V – Versicherung

Auch wenn die meisten Wanderwege gut ausgebaut und gesichert sind - auch beim Wandern lassen sich Bergunfälle nie ganz ausschließen. Da die Bergung oftmals schwierig sein kann, können auch die Kosten in die Höhe schießen. Sinnvoll ist es deshalb, mit einem ausreichenden Versicherungsschutz unterwegs zu sein. DSV aktiv bietet mit seinen [Zusatzversicherungen](#) auch für den Sommer maßgeschneiderte Angebote.

W – Wander-Rucksack

Die Größe des Rucksacks richtet sich nach dem Einsatz. Auch beim Rucksack ist die Passform wichtig. Passend für jede Rückenlänge, bieten viele Hersteller schon ab mittleren Rucksackgrößen verstellbare Tragesysteme oder verschiedene Größen an.

Z – Zwiebelprinzip

Bei Outdoor-Aktivitäten empfiehlt es sich immer, sich nach dem „Zwiebelprinzip“ zu kleiden, bei dem mehrere dünne und atmungsaktive Schichten übereinander getragen werden.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 22 155
lisa.walther@deutscherskiverband.de

↓ Download V-Card

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

