

25.06.13 09:48  
Uhr

## Ab in die Berge - Was beim Wandern nicht fehlen darf!

Die erste Hitzewelle liegt schon hinter uns und mit der Sommersonnenwende am vergangenen Freitag hat die warme Jahreszeit nun auch in Deutschland offiziell begonnen. Um im Winter besten Pistenpaß genießen zu können, sollten sich Skifreunde bereits jetzt in den Bergen fit halten. Wandertouren bieten nicht nur schöne Erlebnisse in der freien Natur, sondern sind auch eine ideale Möglichkeit, Kraft und Ausdauer zu trainieren. *DSV aktiv* zeigt, mit welcher Ausrüstung jede Tour in die Berge zu einem gelungenen Ausflug wird.



### Funktionswäsche schützt und hält warm

Bei Outdoor-Aktivitäten empfiehlt es sich immer, sich nach dem „Zwiebelprinzip“ zu kleiden, bei dem mehrere dünne und atmungsaktive Schichten übereinander getragen werden. Technische Bekleidung gibt es von zahlreichen Herstellern, wichtig ist: Wenn das Prinzip funktionieren soll, müssen alle Lagen aus Funktionsmaterial gefertigt sein! Schon bei der Unterwäsche sollte am besten auf Baumwolle verzichtet werden. Alternativen gibt es von Outdoor-Herstellern aus atmungsaktivem Material oder gar aus Merinowolle – die hält auch in feuchtem Zustand warm und trocknet zudem sehr schnell. Diejenigen, die das „textile Gefühl“ bevorzugen, können auf ein Material-Mix mit bis zu 30 Prozent Baumwolle zurückgreifen – auch damit ist ein Weiterleiten und schnelles Abtrocknen von Feuchtigkeit noch gewährleistet. Wer sich allerdings auf eine Mehrtagestour begibt und eine schnelle Wäsche zwischendurch plant, ist mit Polyamid- und Polyestergeweben am besten bedient. Eine leichte Fleecejacke sollten Wanderer bei kühler Witterung und in großer Höhe dabei haben: Im Gebirge kann sich das Wetter schlagartig ändern.

### **Wind-, Nässe- und Kälteschutz**

Gegen Wind und Nässe sind Softshells als äußere Schicht wahre Alleskönner. Im Frühjahr und Herbst oder in hochalpinen Bereichen darf die Jacke von innen auch gerne leicht angeraut oder mit einem Fleece-Futter ausgestattet sein. Für den reinen Wind- und Nieselschutz gibt es dünne Softshells, die mit geringem Packmaß und Gewicht überzeugen. Wasserdicht sind sie allerdings nicht, daher darf eine leichte Regenjacke oder ein Poncho auf keiner Tour fehlen!

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

### **Schuhe für jedes Gelände**

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. 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. Reine Lederschuhe sorgen in der Regel für ein besseres Klima im Schuh, müssen jedoch gut eingefettet werden, um Wasser abzuhalten. Bergstiefel mit atmungsaktiver Membran eignen sich für diejenigen, die oft in feuchtem Gelände, in der nassen Jahreszeit oder im Eis unterwegs sind. Der Sportfachhandel bietet erstklassige, individuelle Beratung. Zusätzlich empfiehlt es sich, vor dem Kauf mindestens zwei bis drei ähnliche Modelle auszuprobieren.

Spezielle Wandersocken aus Funktionsfasern leiten die Feuchtigkeit vom Fuß weg und sorgen durch dickere Dämpfungszonen für blasenfreies Wandern.

### **Praktische Accessoires**

Wer sich sportlich betätigt, muss auf ausreichend Flüssigkeit achten. Je nach Tourlänge gehören bis zu zwei Liter Getränke ins Gepäck. 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. Praktisch verstaut ist die Verpflegung in einem Tourenrucksack. Die Größe des Rucksacks richtet sich nach dem Einsatz. Für Tagestouren mit Schutzbekleidung, Fernglas und Verpflegung reicht ein Volumen von 15 bis 25 Litern. Wer zusätzlich eine Kletter- oder Klettersteig-Ausrüstung mitnehmen will, sollte sich für 35 bis 45 Liter entscheiden und auf einen ordentlichen Hüftgurt Wert legen, der das Tragen erleichtert. Diese Größen eignen sich auch bestens für eine Hütten tour.

Auch beim Rucksack ist die Passform wichtig. Passend für jede Rückenlänge, bieten viele Hersteller schon ab mittleren Rucksackgrößen verstellbare Tragesysteme oder verschiedene Größen an. Wie bei den Schuhen, sollte man mehrere Rucksackmodelle – am Besten bepackt – probieren und sich im Fachhandel beraten lassen. Das gilt auch für Teleskop-Stöcke, die beim Wandern – beim Auf- und Abstieg – eine gelenkentlastende Hilfe sind. Außerdem sorgen sie dafür, dass der Körper insgesamt gleichmäßiger belastet wird.

### **Orientierung und Erste Hilfe**

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. In jedem Fall ist ein aufgeladenes Handy mit eingespeicherten Notfallnummern und ein vollständiges Erste-Hilfe-Set ein Muss auf jeder Tour in die Berge.

### **Sonnenschutz**

Die Wirkung der Sonne sollte keineswegs unterschätzt werden – 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. Je größer der Schutzfaktor der Creme ist, desto länger hält der Sonnenschutz an. Die Sonnencreme sollte großzügig aufgetragen werden. Je älter Sonnenschutzprodukte sind, desto mehr büßen sie an Wirksamkeit ein! Ein Hut mit breiter Krempe schützt zusätzlich vor Verbrennungen im Gesicht, an den Ohren oder im Nacken.

### **Versicherungsschutz**

Nicht alle Versicherungspakete decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können. *DSV aktiv* bietet mit seinen Zusatzversicherungen deshalb auch für den Sommer interessante Angebote. Beim „Ganzjahrespaket mit Superschutz“ oder dem „DSV CLASSIC PLUS-Paket“ sind eine Unfallversicherung mit Bergungskosten für Wanderer, Bergsteiger und Mountainbiker, eine Auslands-Krankenversicherung sowie Rechtsschutz und Haftpflicht enthalten. Die Zusatzleistungen gelten das ganze Jahr und weltweit für alle Reisen ab einer Übernachtung.

### **Kurzversion**

Wandertouren sind eine ideale Möglichkeit, Kraft und Ausdauer im Sommer zu trainieren. *DSV aktiv* zeigt, was beim Wandern nicht fehlen darf!

Bei Outdoor-Aktivitäten empfiehlt es sich immer, sich nach dem „Zwiebelprinzip“ zu kleiden, bei dem mehrere dünne und atmungsaktive Schichten aus Funktionsmaterial übereinander getragen werden. Gegen Kälte, Wind und Nässe sind Fleecejacken und Softshells als äußere Schicht ideal, eine leichte Regenjacke, Handschuhe und Mütze dürfen ebenfalls nicht fehlen. 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. Spezielle Wandersocken aus Funktionsfasern leiten die Feuchtigkeit vom Fuß weg und sorgen durch dickere Dämpfungszonen für blasenfreies Wandern.

In den Tourenrucksack gehören bis zu zwei Liter Getränke, eine volle Brotzeitdose, Riegel und Obst, eine topographische Wanderkarte im Maßstab 1:50.000 sowie ein aufgeladenes Handy mit eingespeicherten Notfallnummern und ein vollständiges Erste-Hilfe-Set. Für Tagestouren reicht ein Volumen von 15 bis 25 Litern. Wert legen sollten Wanderer auf einen ordentlichen Hüftgurt, der das Tragen erleichtert. Zusätzlich sind Teleskop-Stöcke

beim Wandern eine gelenkentlastende Hilfe. Zu guter Letzt gehört ein ausreichender Sonnenschutz mit auf jede Bergtour, ebenso wie der richtige Versicherungsschutz – DSV aktiv bietet mit seinen Zusatzversicherungen auch für den Sommer interessante Angebote.

#### Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Pressetexte 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:

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@deutscherskiverband.de)

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](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2013 Deutscher Skiverband e.V.