

18.07.17 09:00  
Uhr

## DSV-Pressedienst 36/2017: A-Z: Das muss mit in den Wander-Rucksack

Sommer, Sonne, Berge: Um im Winter besten Pistenpaß genießen zu können, sollten sich Skifreunde bereits jetzt 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* 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 aufgetragen werden.

### D – Druck- und Blasenpflaster

Besonders bei neuen Schuhen lassen sich Druckstellen oft nicht vermeiden. Die Folge können schmerzhaft 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 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 Grundausstattung.

## **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 tagtäglich 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:

[↓ Download V-Card](#)

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](mailto:lisa.walther@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)

© 2017 Deutscher Skiverband e.V.