Checklisten für die Berge

EIN GUTER RUCKSACK SAMT PASSENDEM INHALT ist für eine erfolgreiche Bergtour ebenso wichtig wie Kondition und richtige Selbsteinschätzung. Checklisten überlassen nichts dem Zufall.

Die Sonne scheint, der Schnee ist weg, die Berghütten sind endlich geöffnet. Jetzt strömen wieder Tausende ins Hochgebirge – einige wieder einmal mit Halbschuhen, Boxer-Shorts und T-Shirts. Schlechte Vorbereitung und mangelnde Kondition inklusive. Dagegen helfen individuelle Ausrüstungs-Checklisten samt Training vor Beginn der Wandersaison. Das schützt vor bösen Überraschungen im rauen Gebirge, das keinen Fehler verzeiht.

Meist sind es Selbstverständlichkeiten, die im Rucksack fehlen: Ein unverzichtbarer Regenschutz, der wärmende Lieblingspullover, die rettende Wasserflasche, oder das schützende Blasenpflaster. Die optimale Wanderausrüstung besteht aus vielen kleinen und großen Notwendigkeiten wie etwa:

Foto: Fotolia

- Bergschuhe, (Woll)strümpfe, Socken
- Unterwäsche, Hemd, Bluse
- Pullover, lange Hose, Anorak
- Regenschutz, Kopfbedeckung, Handschuhe
- Passender Rucksack
- Notfall-Apotheke (Medikamente, Verbandszeug, Rettungsfolie, Biwaksack)
- Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel, Kopfbedeckung
- div. Hygiene-Artikel
- Taschenlampe, Reserve-Schuhbänder, Taschenmesser, Schreibzeug, Notfall-Nummern, Kompass

Eine erfolgreiche Tour setzt nicht nur an die Bergtour angepasste Ausrüstung, sondern auch gute Kondition, ehrliche Selbsteinschätzung und genaue Routenplanung voraus:

- Nur fit in die Berge
- Keine Bergtour ohne sorgfältige Planung
- Langsam Warmgehen zu Beginn der Tour
- Regelmäßige Pausen (vor allem mit Kindern)
- Richtige Bergkost (gesunde Zwischenverpflegung)
- Reichlich das Richtige trinken
- Vermeidung von Überforderung
- Anpassung an die Höhenluft
- Regelmäßige Wetterbeobachtung
- Gefahreneinschätzung
- Vermeidung von Abkürzungen

Zu unterschiedlich sind Ansprüche und Wissensstand bei Ausrüstung und Verhalten. Hilfreiche Tipps gibt's dank Fachliteratur und Internet zuhauf. Jeder Wanderer sollte sich daher vor jeder Tour die Zeit nehmen, eine für ihn optimale Checkliste zu erstellen. Erst dann steht einem schönen und gefahrlosen Wandererlebnis (fast) nichts mehr Wege.

INFOS & KONTAKT.

Ausrüstungs- und Verhaltens-Checklisten (Auszug):

- **www.alpenverein.at/weitwanderer** *(Notruf am Berg, Rucksack packen)*
- **www.naturfreunde.at/Service/detail/25847/** *(Tipps für Wanderschuhe)*
- **www.wandern.com/wanderinfos/mehr-info/checkliste.html** *(Ein- und Mehrtageswanderungen)*
- **www.baumgeist-unterwegs.info/ausruestung.html** *(allgemeine Tipps)*
- **www.webheimat.at/aktiv/Urlaub/Tipps/Wanderausruestung.html** *(Kleidung und Verpflegung)*
- **www.alpin.de/checklisten** *(Berg- und Hochgebirgswandern)*
- **www.almenrausch.at/alpine_sicherheit/verhalten_in_bergen.html**
- **www.klettersteigen.info/Info_Goldene Regeln.html**
- **www.auf-die-berge.de/ausbildung-sonstiges-fitnesstraining.htm**

BUCHTIPPS RUND UMS WANDERN.

Verband der Alpinen Vereine Österreichs (VAVÖ)

„Alpine Trainingslehre"
2. überarbeitete Auflage
VAVÖ-Eigenverlag, 2005
9,50 Euro plus Versandspesen

„Erlebnisreich Wandern"
6. überarbeitete Auflage –
Neuerscheinung Mai 2012!
VAVÖ-Eigenverlag, 2012
28,00 Euro plus Versandspesen

Bestellung unter: **vavoe@vavoe.at,**
http://vavoe.at/service/bucher/