

VORSICHT: STOLPERSTEINE!

SERVICE ▶ Die ersten schönen Frühlingstage locken viele in die Berge, und voller Elan will man gleich Richtung Gipfel losstarten. Doch gerade nach der Winterpause passieren einem beim Wandern die meisten Fehler. Ernst Dullnigg, Naturfreunde-Guide und Geschäftsführer der Naturfreunde Niederösterreich, hat für den Beginn der Wandersaison die folgenden praktischen Tipps zusammengestellt.



STOLPERSTEIN NR. 1: Die Fitness

Gibt es dafür eine logische Erklärung? Vor dem ersten Lauf oder Radrennen nach der Winterpause weiß jede(r), dass man im Vorfeld genug trainieren muss, um ohne große Probleme ins Ziel zu kommen. Beim Wandern dagegen marschieren manche schon auf der ersten Tour stundenlang drauflos, ohne vorher gecheckt zu haben, wie es – womöglich nach Monaten ohne sportliche Bewegung – um die Kondition (und zwar *aller* TourteilnehmerInnen!) steht. Der Unterschied ist nur: Ein Läufer bleibt einfach stehen, wenn er nicht mehr kann, ein müder Radler rollt zum nächsten Bahnhof – aber ein erschöpfter Bergsportler, der seine Leistungsfähigkeit überschätzt hat, bringt sich und auch andere, die ihn aus der Not bergen müssen, unnötig in Gefahr. Selbstüberschätzung ist die häufigste Ursache von Bergunfällen! Die Konsequenz daraus: Die Länge und die Schwierigkeit der ersten Touren müssen so gewählt werden, dass sie auch der schwächste Teilnehmer locker bewältigen kann.

SPORT
aktiv

Der Beitrag „Vorsicht: Stolpersteine!“ basiert auf einer Kooperation der Naturfreunde mit „SPORTaktiv“, Österreichs größtem Printmagazin für AktivsportlerInnen, und wurde von dessen Redaktion erstellt.

www.sportaktiv.com

STOLPERSTEIN NR. 2: Die Tourenplanung

Zum Einstieg sollte man eine lockere Runde auf seinen „Hausberg“ machen! Da weiß man über die Länge, die Schwierigkeiten sowie Einkehr- und Umkehrmöglichkeiten am besten Bescheid.

Wer gleich etwas Neues erkunden will, muss sich an folgende Regeln halten:

- **Möglichst viele Informationen einholen:** über die Dauer von An- und Rückfahrt, über den Ausgangs- und Endpunkt der Tour, über die Wegbeschaffenheit (zum Auftakt müssen es ja nicht gleich Felssteige und Geröllfelder sein; man muss auch wissen, ob auf den Wegen noch Schnee liegt), über die Öffnungszeiten von Hütten, usw.
- **Die Tourenlänge berechnen!** Das Unterschätzen der Gehdauer ist einer der größten Stolpersteine, und zwar nicht nur für „Sonntagswanderer“. Mithilfe einer Wanderkarte kann man die Gehdauer anhand der gemessenen Wegstrecke und der Höhenlinien ziemlich genau berechnen. Zur Orientierung: Halbwegs gut trainierte BerggeherInnen schaffen pro Stunde 400 Höhenmeter (300 Hm bergauf, 500 Hm bergab) und vier Kilometer Wegdistanz. Für eine Tour über beispielsweise 12 km und 1600 Hm (800 Hm bergauf und 800 Hm hinunter) muss man demnach etwa fünf bis fünfeinhalb Stunden einplanen.

Das Wissen über die Dauer der Tour und der entsprechende Abgleich mit der Fitness aller Teilnehmenden ist aber nur ein Kriterium einer guten Tourenplanung. Genauso wichtig ist es natürlich, sich bei der Tourenausswahl an den Wünschen *aller* Beteiligten, speziell der Kinder, zu orientieren.

STOLPERSTEIN NR. 3: Die Ausrüstung

Wie in jeder Sportart sind auch beim Wandern die länger nicht verwendeten „Sportgeräte“ rechtzeitig auf ihre Funktionsfähigkeit zu testen.

- **Die Bergschuhe:** Sie werden nicht nur auf Verschleißspuren bzw. Schäden geprüft, sondern nach der langen Winterpause klarerweise auch auf ihre Passform. Ein Tipp: Will man die neue Wandersaison mit neuen Wanderschuhen beginnen, so sind diese vorher auf kurzen Spaziergängen einzugehen.
- **Die Bekleidung:** Auch hier werden im Vorfeld Funktionalität und Passform gecheckt, um nicht zum Beispiel am Tag der Tour vor dem Problem einer zu engen Wanderhose zu stehen. Und nicht vergessen: Gerade auf Frühjahrstouren muss man für alle Wettereventualitäten gerüstet sein. Das bewährte „Zwiebelschalenprinzip“ (mehrere Schichten zum An- und Ausziehen) leistet da beste Dienste. Und die Haube nicht vergessen! Der größte Teil der Körperwärme geht bekanntlich über den Kopf verloren.
- **Der Rucksack:** Auch wenn nur eine kurze Tour über zwei, drei Stunden geplant ist – ohne „Gepäckträger“ geht man nicht! Regenkleidung, Mütze, Wechsel-Shirt, Erste-Hilfe-Set, Biwaksack, Stirnlampe, Jause bzw. Energieriegel, gefüllte Trinkflasche, Handy, Taschenmesser, Sonnenschutz, Sonnenbrille, (auf unbekanntem Terrain) Karte bzw. GPS-Gerät müssen auf jeder Tour mitgenommen werden.

STOLPERSTEIN NR. 4: Das Wetter

Gerade im Frühjahr mit seinem instabilen Wetter ist es wichtig, die aktuellen Wetterinfor-



Fotos: Leo Himsl

Vor der ersten Tour muss man checken, ob die Schuhe noch okay sind und auch gut passen. Neue Wanderschuhe sollte man unbedingt rechtzeitig eingehen!

mationen einzuholen und in die Tourenplanung einzubeziehen. Die Vorhersagen auch für mehrere Tage, die man auf den Wetterplattformen im Internet findet, vor allem auf dem Bergwetterportal der Naturfreunde www.naturfreunde.at/wetter, sind bereits sehr verlässlich.

STOLPERSTEIN NR. 5: Das Marschieren

„Gewöhnung ans Gerät“ soll die Parole auf der Premiertour sein. Unter „Gerät“ versteht man in diesem Fall den eigenen Körper. Beim ersten Marsch gilt es, folgende Kriterien zu beachten:

- **Das Gehtempo für Erwachsene:** Egal, wie groß die Freude und Motivation beim Losgehen auch sein mag – lassen Sie sich nicht hetzen! Gehen Sie es langsam und

ruhig an, genießen Sie die Bewegung und haben Sie einen Blick für die Natur. Zum Aufwärmen geht man am besten die ersten 15 Minuten langsam und die zweiten 15 Minuten sogar noch langsamer. So kommt der Körper am besten in Schwung!

- **Das Gehtempo mit Kindern:** Ist man mit Kindern unterwegs, gelten die bereits genannten Gehzeiten nicht. Es ist immer auf die Wünsche der Kinder Rücksicht zu nehmen. Kommt auf der ersten Tour der Spaßfaktor zu kurz, wird es schwer, sie für weitere Ausflüge zu motivieren. Und die Wandersaison ist noch lang.
- **Schritt für Schritt:** Auch die Trittsicherheit braucht zum Saisonstart etwas Anlaufzeit. Beim Gehen auf unebenen,

felsigen Wegen oder auf Geröll sind daher noch mehr Aufmerksamkeit und Konzentration als sonst gefragt. Eine Extrawarnung gerade für Frühjahrsstouren: Schneefelder, die es zu überqueren gilt, sind keine Einladung für lustige Rodelpartien! Die oft hart gefrorene Schneedecke kann ganz schnell zu einer (lebens-)gefährlichen Rutschbahn werden.

Womit ich beim letzten Ratschlag für einen gelungenen Einstieg in die Wandersaison 2016 angelangt bin: Vernunft und Vorsicht sind die besten Wegbegleiter, wenn es in die Berge geht! ■