

Hintergrundinformation

Februar 2013

Nicht zu viel, aber das Richtige

Bergwandern: Zweckmäßige Ausrüstung ist wichtig!

MÜNCHEN – Allein oder in der Gruppe, auf bequemen Almwegen oder als anspruchsvolle Gipfeltour, im Mittelgebirge oder in den Alpen: Bergwandern ist vielseitig, man kann fast überall starten und die Tour nach dem eigenen Können auswählen. Die Wanderungen führen über befestigte Kies- und Schotterstraßen, markierte Wege, Pfade und Steige, aber auch hin und wieder durch wegloses Gelände. Exponierte Passagen verlangen Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Neben den äußeren Bedingungen und der eigenen Erfahrung ist die richtige Wanderausrüstung entscheidend für die Sicherheit und den Spaß am Berg.

Die Ausrüstung ist also die Grundlage für einen sicheren und genussvollen Aufenthalt im Gebirge:

Das entsprechende Schuhwerk

Funktionelle und gut passende Bergschuhe sind für die Tour das „A und O“. Je nach Einsatzbereich gibt es unterschiedliches Schuhwerk. Ein Schuh mit einer rutschfesten, profilierten Spezialsohle aus Gummi ist stets unerlässlich.

„Grundsätzlich gilt: Je schwieriger das Gelände, je länger die Tour und je schwerer der Rucksack, desto stabiler muss das Schuhwerk sein“, so der Hinweis vom Bergwanderexperten des Deutschen Alpenvereins (DAV) und Bergführer Karl Schrag.

Durch den stabilen Bodenaufbau sowie die griffige Profilgestaltung ist der **Allround-Outdoor-Halbschuh** vom Flachland bis ins Mittelgebirge einsetzbar. Der Halbschuhschnitt gestattet optimale Bewegungsfreiheit und erzeugt niedriges Gewicht. Das hochgezogene Stiefeldesign des **Wanderstiefels** schützt die Knöchel zusätzlich vor Anschlägen und stabilisiert die Gelenke als Schutz vor Umknicken.

Der sogenannte **Trekkingstiefel** ist ein idealer Bergschuh in Stiefelform für anspruchsvolle längere Touren, z. B. beim Hüttentrekking. Um harten Untergrund gerecht zu werden, sind Stiefel mit einer so genannten Brandsohle

empfehlenswert. Die Profilsohle sollte ein selbst reinigendes und tief eingeschnittenes Muster aufweisen. Ein bedingt steigeisenfester Rand erlaubt das Anbringen von Steigeisen mit Frontkorb- oder Riemenbindung.

Der **klassische Bergstiefel** ist ein besonders robuster und warmer Bergschuh in Stiefelform für den Einsatz im Hochgebirge und ist auch für Schneeschuhtouren gut geeignet. Ein steigeisenfester Bergschuh ermöglicht das Anbringen von Steigeisen mit Kipphebelbindung.

Funktionsbekleidung

Bergwandern ist schweißtreibend, beim Aufenthalt in der Höhe kann es aber auch schnell kalt werden: Tourengerher sollten sich nach dem Mehrschichtprinzip („Zwiebelprinzip“) kleiden (z. B. Unterhemd, Hemd, Pullover und Wetterschutzjacke). Tragekomfort, Bewegungsfreiheit, Wetterschutz, Wärmeisolation und Atmungsaktivität sind dabei die wichtigsten Schlagworte.

- Funktionsunterwäsche aus schweißtransportierendem Material
- Fleecejacke oder Pulli
- lange Hosen: strapazierfähiges und elastisches Kunstfasermaterial
- Wetterschutzjacke: wind- und wasserabweisendes Material, mit Kapuze
- Mütze und Fingerhandschuhe
- leichte Ersatzwäsche: zum Wechseln nach schweißtreibendem Anstieg oder nach Regen
- Strümpfe: mit verstärktem Fußbett aus Mischgewebe oder Frottee

Daneben gehören noch folgende Gegenstände mit auf Tour

- Wanderrucksack, 20-30 Liter, mit Aussentaschen und gepolstertem Tragesystem
- topographische Karten und Führer, evtl. Kompass und Höhenmesser
- Schutz gegen UV-Strahlung (Kopfbedeckung, Sonnenbrille und -creme)
- Erste-Hilfe-Set, Rettungsdecke und Handy (für Notruf 112)
- Trinkflasche (mindestens 1 Liter/ Person), Tourenproviant
- evtl. Grödeln (steigeisenähnliche Gehhilfen aus Aluminium), Pickel, Seil und Steigeisen für Hochtouren.
- evtl. Tourenstöcke (die Trittsicherheit beim Gehen und Steigen wird vor allem bei rutschigem Untergrund erhöht, die Gelenke werden beim Bergabgehen geschont)

Kontakt:

DAV Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Thomas Bucher
089/14003-810
thomas.bucher@alpenverein.de