



Checkliste für Wander-Anfänger



Alles,
was Sie für Ihre
Wandertouren in
Bayern wissen müssen

Kondition

Übernehmen Sie sich nicht bei den Touren

Das gehört zu den häufigsten Fehlern von Wanderanfängern, vor allem für diejenigen mit wenig Bergerfahrung. Unsere Tipps:

- Nicht gleich mit der alpinen Tour am Urlaubsbeginn starten – gehen Sie es langsam an. Planen Sie realistisch und unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Kondition.
- Beginnen Sie mit einer kurzen, einfachen Tour mit wenigen/geringen Steigungen und erhöhen Sie die Anforderungen nach und nach. So gewöhnen Sie sich auch schneller an das Höhenklima.
- Nutzen Sie für den Beginn z.B. die Möglichkeiten der Bergbahnen, um in höheres Gelände zu gelangen oder den Aufstieg abzukürzen.
- Auf den kleineren Touren haben Sie auch die Möglichkeit, ein Gefühl für die Klassifizierung der Wanderwege zu entwickeln (farbliche Einordnung bzw. Einordnung nach Leicht, Mittel, Schwer) und können testen, ob die in Wanderführern oder auf Wanderschildern veranschlagte Tourenzeit mit Ihrer reell benötigten Zeit übereinstimmt.



Vor der Tour gut informieren und vorbereiten

1. Die Strecke

- Wie lang ist die Tour?
- Wie ist das Streckenprofil? Was sind die Anforderungen hinsichtlich Trittsicherheit, Klettererfahrung, Schwindelfreiheit?
- Wo befinden sich Start und Ziel?
- Wie gelangt man zum Start? Auch diese Zeit muss unbedingt mit einberechnet werden!
- Welche Zwischenziele, Pausenmöglichkeiten gibt es?
- Wichtig bei langen Touren: Wo könnte man die Tour unterbrechen/abbrechen, z.B. aus Witterungsgründen?
- Ggf. Buszeiten, Zeiten von Seilbahn, Lift u.ä. recherchieren
- Faustregel: Je länger die Tour ist, desto besser sollten Sie die Strecke vorher anschauen und planen. Planen Sie eine lange Tour, dann informieren Sie besser Ihre Gastgeber über die Strecke.
- Wenn Sie sich unsicher sind, ob die Tour für Ihre Erfahrung oder Kondition geeignet ist, dann informieren Sie sich vorher genauer – in Wanderführern, beim Gastgeber, bei Tourenbeschreibungen von Wanderportalen.

2. Die Karte

Sie sollten immer eine Wanderkarte bei Ihrer Tour dabei haben, auch wenn die Strecke gut ausgeschildert ist. Jeder kann mal ein Schild übersehen oder im Bann der fantastischen Aussichten aus Versehen die falsche Abzweigung nehmen. Natürlich können Sie auch die digitale Variante nutzen, aber bedenken Sie: Das Netz ist nicht überall im Wanderland Bayern gut ausgebaut und der Akkuverbrauch sollte nicht unterschätzt werden. Also besser eine Powerbank mitnehmen.

Karten und Tourenvorschläge erhalten Sie beim örtlichen Tourismusverband oder bei Ihrem Gastgeber. Auch die Souvenirläden sind gut mit Kartenmaterial ausgestattet. Ihre Gastgeber kennen sich in der Regel auch bestens mit den unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden der Strecken aus.



3. Das Wetter

Informieren Sie sich am Tag vorher und am Morgen der geplanten Wanderung über das Wetter:

- Wie warm wird es?
- Ist Regen angesagt?
- Gibt es voraussichtlich einen Wetterumschwung auf der Tour?
- Muss die Route evtl. durch das Wetter angepasst werden?

Gerade in den Bergen kann sich das Wetter sehr schnell ändern, ganz abgesehen von den teils sehr großen Witterungsunterschieden zum Tal. Der Wetterbericht für die Tallage kann ganz anders aussehen als für die Gipfelregionen.

Achtung bei Nebel: Das wird von Wanderanfängern oft unterschätzt, birgt aber vor allem im Gebirge große Gefahren, weil der Nebel das Orientierungsvermögen extrem beeinträchtigt! Im Zweifelsfall besser umkehren – die Sicherheit geht vor!



Essen und Trinken

- Frühstücken Sie auf jeden Fall vor der Tour – aber achten Sie auf leicht verdauliche Kost, z.B. Müsli, Brot/Brötchen mit süßen Aufstrichen, Wurst oder Käse. Dazu nach Belieben Kaffee oder Tee.
- Unterwegs: Kohlenhydratreiche Kost, damit der Körper genug Energie hat, z.B. Nüsse, Obst, Schokoriegel/Energyriegel, Vollkornbrot.
- Tipps zu den Pausen: Mindestens alle zwei Stunden für etwa 10 Minuten.
- Besser mehrere kleine Snacks über die ganze Tour verteilt als eine längere Pause mit einer großen Mahlzeit.
- Getränke: Wasser, Tee oder Schorle. Besser regelmäßig, kleinere Mengen von ca. 150 bis 200 ml trinken als nur im Abstand von 1 bis 2 Stunden, damit der Körper dauerhaft mit genügend Flüssigkeit versorgt wird.
- Für eine Wanderung von ca. 4 bis 5 Stunden sollten Sie mindestens 1,5 Liter einplanen.



Kleidung, Schuhe und Rucksack

- Schuhe unbedingt vorher einlaufen, sofern es sich um neu gekaufte Exemplare handelt.
- Schuhe müssen zum Untergrund passen – richtige Wanderschuhe sind meist die bessere Wahl als Sneaker oder normale Laufschuhe. Diese sind nur für kürzere Touren bzw. für flaches Gelände geeignet.



- Für Gebirgstouren immer Regenbekleidung mitnehmen, um für Wetterumschwünge gewappnet zu sein.
- Achtung: Temperaturunterschiede zwischen Tal und Berg bedenken und entsprechende Ausstattung mitnehmen: Je nach Jahreszeit Tuch, Mütze, Schal, Handschuhe.
- Der Rucksack – auf mittleren und längeren Touren selbstverständlich, aber auch bei kürzeren, nur etwa 2- bis 3-stündigen Touren sehr sinnvoll. Immerhin können Sie hier alles verstauen (Getränke, evtl. Extrajacke, Fotoapparat, Proviant usw.) und behalten Ihre Bewegungsfreiheit.

Wanderstöcke

Wanderstöcke sind auf jeden Fall sinnvoll, da sie Gelenke und Muskulatur entlasten und dabei helfen, das Gleichgewicht zu halten, was vor allem in steilem Gelände wichtig ist. Gerade bei langen Touren sind sie eine gute Unterstützung. Sie müssen die Stöcke auch nicht dauerhaft nutzen, sondern können Sie je nach Bedarf einsetzen.

Tipps zur Nutzung des ÖPNV

- In vielen Regionen gibt es spezielle Wanderbusse/Wanderbuslinien, die auf die Wanderziele/Wandertouren abgestimmt sind – Tipps dazu finden Sie im Internet bei den jeweiligen Verkehrsunternehmen, beim Gastgeber oder vor Ort in der Touristeninformation.
- Auch die Bahn bietet in den Wanderregionen zahlreiche Verbindungen an, die in die Wandertourenplanung aufgenommen werden können.
- Häufig gibt es in der Urlaubsregion spezielle Tickets, die für den ÖPNV und öffentliche Einrichtungen wie Bäder, Museen usw. gelten. Diese Tickets sind teilweise in der Buchung der Unterkunft inklusive. Informationen dazu erhalten Sie von Ihrem Gastgeber sowie in der Touristeninformation.

Checkliste zum Rucksack

Das sollten Sie unterwegs dabei haben:

- Sonnenschutz/Regenschutz: Sonnenbrille, Sonnencreme, Hut/Tuch, Regenschutz für den Rucksack (ist in vielen modernen Wanderrucksäcken schon am Boden integriert), Regenbekleidung (Hose, Jacke)
- je nach Jahreszeit: extra Pullover, Mütze, Handschuhe
- Wechselshirt
- Handy/Smartphone, um in Notfällen Hilfe rufen zu können (Notfallnummer 112, Bergrettungsnotdienst 140), ggf. zusätzlich Powerbank
- kleiner Müllbeutel (in den Nationalparks gibt es oft nur wenig Entsorgungsmöglichkeiten)
- Essen/Snacks und Getränke
- kleine Decke
- Wanderkarte
- evtl. Kompass
- Ausweis/Bargeld
- Stirnlampe/kleine Taschenlampe
- Taschenmesser
- kleines Erste-Hilfe-Set

Alles gepackt und bestens vorbereitet?



Wir wünschen Ihnen viel Freude auf den
Entdeckungstouren durch unser vielfältiges
Wanderland Bayern!