



Einmal Berge und zurück...

... aber ohne Umweg über das Krankenhaus bitte

Die Sonne scheint, der Himmel ist strahlend blau, die frische Bergluft lockt – also auf zu einer Wanderung in die Alpen. Das macht nicht nur Spaß, das ist auch gesund. Und endet trotzdem oft im Spital oder Arzt. Sie wollen vom Berg direkt wieder nach Hause kommen? Dann haben wir ein paar Tipps für Sie.

- **Wer plant, hat mehr vom Wandern:** Wie lang bin ich unterwegs? Wo gibt es im Notfall Hütten oder Unterstände? Wie schwierig ist das Gelände? Gibt es Möglichkeiten, die Tour notfalls abzukürzen?
Das sind die Fragen, die Sie rechtzeitig klären sollten. Wanderführer, Wander-Apps und Internet-Foren helfen Ihnen dabei
- **Die liebe Fitness:** Sie ruft oft die Bergretter auf den Plan. Weil vielen die Kraft ausgeht beim Wandern, und dann ist eine Verletzung schnell passiert. Darum bitte gut überlegen, ob die Kraft auch für den Rückweg reicht. Und ob die eigene Erfahrung, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit mit der geplanten Tour kompatibel sind.
- **Geteilte Freude ist doppelte Freude:** Ja, die Einsamkeit der Berge ist erholsam. Aber wer allein im alpinen Gelände unterwegs ist, ist im Ernstfall eben wirklich allein. Oft auch trotz Handy. Denn im Gebirge gibt es nicht immer ein Netz, und der Akku ist schnell leer. Zu zweit macht es auch Spaß, und Sie haben immer jemand dabei, der im Notfall helfen oder Hilfe holen kann. Wenn Sie wirklich allein sein wollen, dann bitte unbedingt jemand über die geplante Tour informieren – Freunde, Verwandte, den Hüttenwirt. Oder einen Zettel hinter die Windschutzscheibe legen.
- **Halbschuhtouristen:** gibt es leider immer wieder. Die Bergretter können ein Lied davon singen, wie viele Unfälle nur durch schlechte Ausrüstung passieren. Die richtigen Schuhe, aber auch Jacke müssen mit dabei sein. Und ggf. Helm oder Klettersteig-Set, je nach Tour – womit wir wieder bei der Planung wären...
- **Sonnencreme oder Regenschutz?** Am besten beides. Das Wetter in den Bergen ist oft launisch. Ganz schnell kann aus einer unbeschwerten Wanderung im Sonnenschein eine Suche nach der nächsten Markierung im Nebel und Regen werden. Wetter-Apps sind hilfreich, aber Sie können auch ganz altmodisch auf die Erfahrung von Hüttenwirt und Einheimischen vertrauen. Im Zweifelsfall lieber ein Ersatzprogramm machen.
- **Früh übt sich....** Wandern mit Kindern kann Spaß machen – Ihnen und den Kindern. Unsere Tipps, damit es für alle eine schöne Wanderung wird: überfordern Sie die Kinder nicht mit Länge der Wanderung (höchstens 5 Stunden pro Tag Marschzeit) und Gelände (Kinder sind für sehr hohe Gipfel nicht geeignet); genug Vorrat an Trinken, Snacks und Sonnencreme einpacken, und die Sonnenbrille für das Kind nicht vergessen; Vorsicht und Aufsicht bei Streifzügen abseits der markierten Wege; Mut zum Umkehren (bei Müdigkeit, Wetterumschwung etc. – das ist nicht feig, sondern intelligent); und **das wichtigste** Ziel ist nicht der Gipfel oder der Wasserfall oder..., sondern die gesunde Heimkehr!

Der NÖZSV wünscht Ihnen schöne Wanderungen, wunderbare Erlebnisse und sicheres Heimkommen! Mehr Infos zum Thema finden Sie auf unserer Homepage www.noezsv.at unter „download“ oder hier:



HAUSER Thomas
Landesgeschäftsführer
Niederösterreichischer Zivilschutzverband
Langenlebarnerstrasse 106
3430 Tulln
02272/61820 28
02272/9005 13198
0664 8444489
thomas.hauser@noezsv.at