

Sorgfältig planen: Sicher wandern

Wandern ermöglicht uns, in die Natur einzutauchen und den Alltag hinter uns zu lassen. Um deine Wanderungen unbeschwert zu genießen und sicher am Berg unterwegs zu sein, ist eine **gute Routenplanung** unerlässlich.

- **Distanz, Höhenmeter & Schwierigkeitsgrad:** Es ist wichtig, eine Tour zu wählen, die **deiner Fitness entspricht**. Am besten du startest mit einer einfachen Tour und steigerst dich dann. Schau dir an, ob und **wo es Einkehrmöglichkeiten gibt**, um deine Kraft- und Wasserreserven wieder aufzufüllen. Durch Müdigkeit geht die Konzentration verloren, was schnell zu unbedachten Schritten und Stürzen führt. **Darum lege lieber eine Pause mehr ein.**
- **Wettervorhersage:** Überprüfe die Wettervorhersage vor jeder Wanderung genau. In den Bergen kann das Wetter sehr schnell umschlagen. **Besonders bei Gewitter ist erhöhte Vorsicht geboten.** Bei Österreichs Wanderdörfer findest du einen nützlichen Wetterratgeber.
- **Ausrüstung:** Bei der Ausrüstung gilt grundsätzlich weniger ist mehr, damit das Gewicht des Rucksacks nicht zu schwer wird. Diese **Must-Haves** sollten aber auf keiner deiner Wanderungen fehlen: passendes **Schuhwerk**, ausreichend **Wasser** und **Proviant**, **Sonnen-, Regen- und Kälteschutz**, **Erste-Hilfe-Paket**, **Mobiltelefon** für den Notfall sowie eine **Karte** oder ein **GPS-Gerät**.

Die besten Touren-Tipps bekommst du direkt vor Ort. Erkundige dich am besten im Tourismusverband selbst oder in deinem Hotel.

[Klick dich zu noch mehr Wanderwissen!](#)



Wir sind Teil von Österreichs Wanderdörfer.

Schwierigkeitsgrade

- **einfache Wege:** teils schmal und steil.
- **mittelschwere Wege:** überwiegend schmal, oft steil angelegt, können absturzgefährliche Passagen sowie kurze versicherte Gehpassagen aufweisen.
- **schwere Wege:** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit unbedingt erforderlich! Schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich, gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen.

 **In Vorarlberg gilt:** Leichte Wege sind gelb/weiß, mittelschwere Bergwanderwege weiß/rot/weiß und schwere weiß/blau/weiß markiert.

Zustand des Weges: Informiere dich über die aktuellen Wege-Verhältnisse. In hohen Lagen kann es etwa Altschneefelder geben, auch im Sommer.

Schon gewusst?

Stürze durch Stolpern oder Ausrutschen gehören zu den häufigsten Unfallursachen am Berg. Durch das richtige Schuhwerk und regelmäßige Pausen erreichst du dein Ziel (tritt-)sicher.



Trittsicherheit: Plane genügend Zeit ein und passe dein Tempo den Gegebenheiten an, um Stürze zu verhindern. Besonders beim Abstieg können Koordination und Reaktionsschnelligkeit durch Müdigkeit nachlassen. Mach Pausen, wenn notwendig. Zeitdruck ist beim Wandern fehl am Platz.

Schwindelfreiheit: Übernimm dich nicht. Auf vielen Wanderungen sind Schwindelfreiheit und Trittsicherheit gefragt.



Sicher wandern:
6 Tipps
für deine
Routenplanung



Distanz, Höhenmeter & Schwierigkeitsgrad

Wähle eine Route, die zu
deinem Fitnesslevel passt.
Am besten du startest mit einer
einfachen Tour und steigerst
dich dann. Schau dir an, ob und
wo es Einkehrmöglichkeiten
gibt, um deine Kraft- und
Wasserreserven wieder
aufzufüllen.





Trittsicherheit & Schwindelfreiheit

Auf vielen Wanderungen sind Schwindelfreiheit und Trittsicherheit gefragt.

Plane genügend Zeit ein und passe dein Tempo den Gegebenheiten an, um Stürze zu verhindern. Denn Koordination und Reaktionsschnelligkeit können durch Müdigkeit nachlassen.

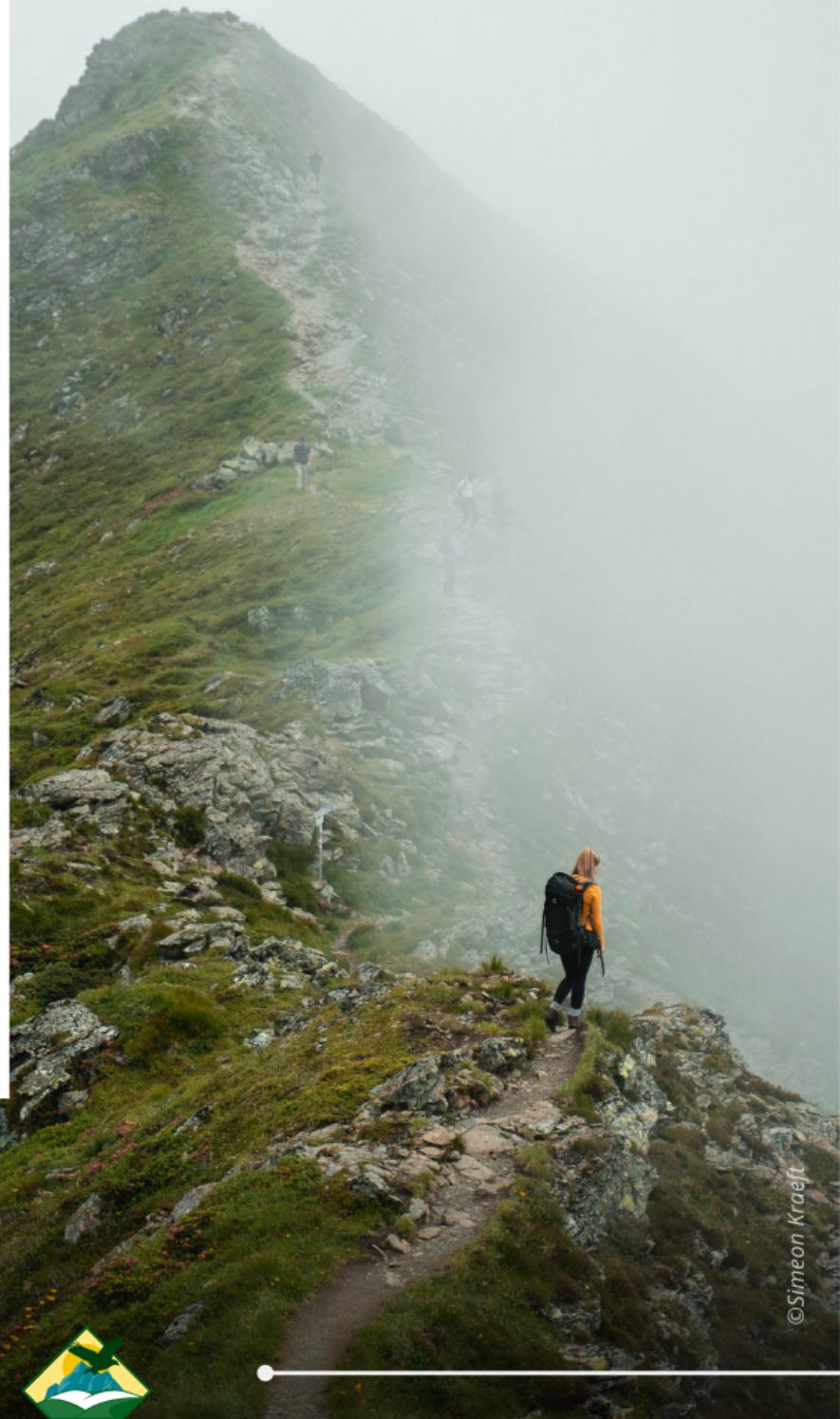
Mach Pausen, wenn notwendig. Zeitdruck ist beim Wandern fehl am Platz.



Wetter- & Wege-Check

Überprüfe die Wettervorhersage vor jeder Wanderung genau. In den Bergen kann das Wetter sehr schnell umschlagen. Besonders bei Gewitter ist erhöhte Vorsicht geboten.

Informiere dich über die aktuellen Wege-Verhältnisse. In hohen Lagen kann es etwa Altschneefelder geben, auch im Sommer.





Schon gewusst?

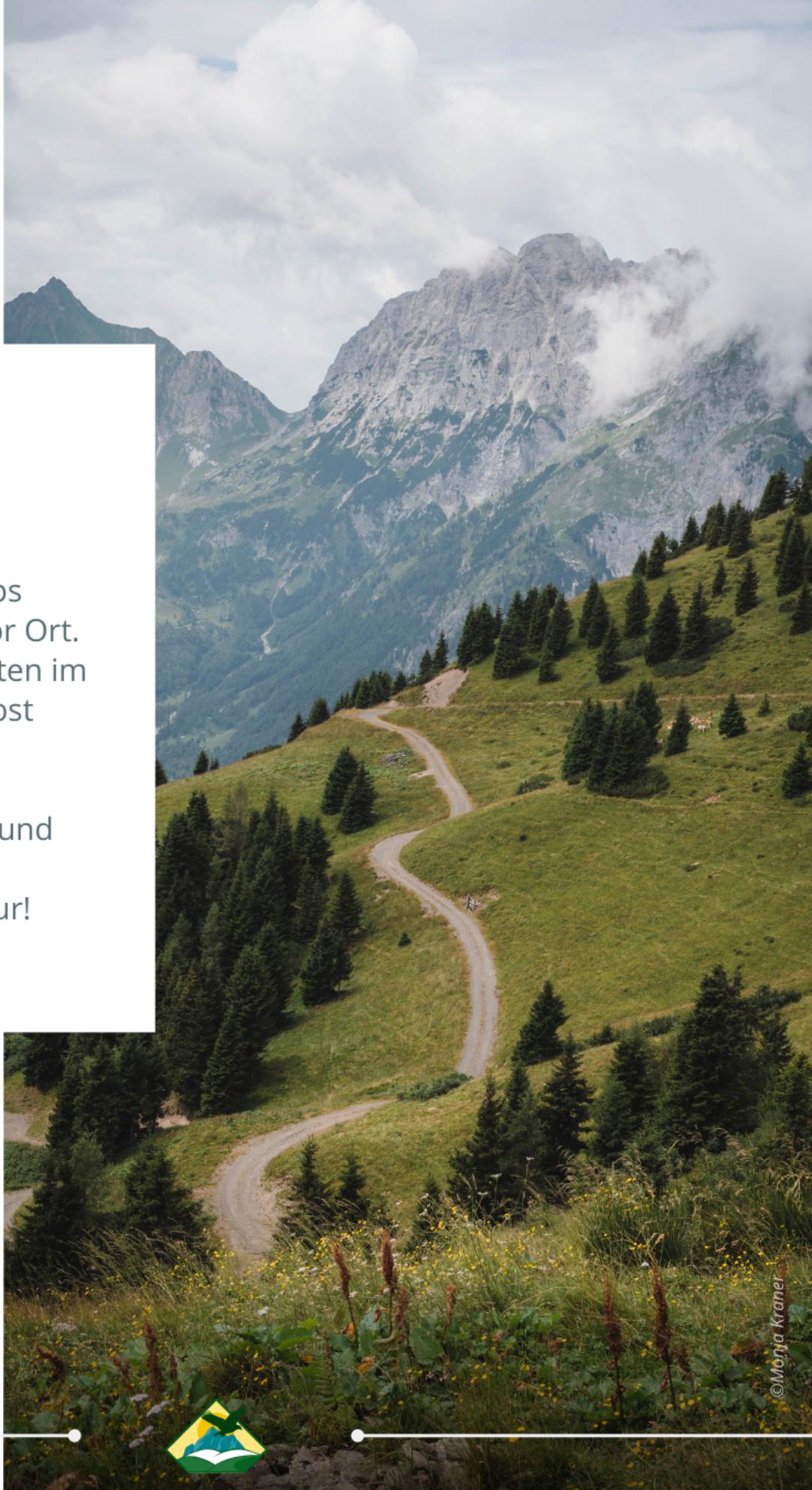
Stürze durch Stolpern oder Ausrutschen gehören zu den häufigsten Unfallursachen am Berg. Durch das richtige Schuhwerk und regelmäßige Pausen erreichst du dein Ziel (tritt-)sicher.



Aktuelle Touren-Tipps

Die besten Touren-Tipps
bekommst du direkt vor Ort.
Erkundige dich am besten im
Tourismusverband selbst
oder in deinem Hotel.

Viel Spaß beim Planen und
bleib' sicher auf deinen
Abenteuern in der Natur!





©Nadine Propst & Lukas Bergmann

Ausrüstung

Bei der Ausrüstung gilt grundsätzlich weniger ist mehr, damit das Gewicht des Rucksacks nicht zu schwer wird. Diese Must-Haves sollten aber auf keiner deiner Wanderungen fehlen:

- passendes Schuhwerk
- ausreichend Wasser & Proviant
- Sonnen-, Regen- und Kälteschutz
- Erste-Hilfe-Paket
- Mobiltelefon für den Notfall
- Karte/GPS-Gerät.

