

Tipps fürs Wandern – Gut gerüstet in die Berge!

Vor allem jetzt zur bunten Jahreszeit locken klare Luft, angenehme Temperaturen und ein wunderschöner Ausblick über die herbstliche Landschaft Wanderbegeisterte in die Berge. Hierbei ist eine vernünftige Vorbereitung das A und O. Damit der Berg-Gaudi auch nichts im Wege steht, gibt die ERV (Europäische Reiseversicherung) einige Tipps, die es zu beachten gilt.

Wichtig ist, die Route sorgfältig zu planen und diese an sein eigenes Können anzupassen. „Besonders unerfahrene Alpinisten sollten darauf achten, ihre Leistungs- und Belastungsfähigkeit nicht zu überschätzen“, rät Birgit Dreyer, Reise-Expertin der ERV. Ist die Entscheidung für eine Tour gefallen, geht es an das Organisieren der Transportmittel. Wanderer kümmern sich am besten auch gleich um die Rückreise und informieren sich – falls auch eine Bergbahn Teil der Wanderung ist – über die letzten Talfahrtmöglichkeiten. Bei einer zusätzlich geplanten Hütten-Übernachtung sollten Bergfexe im Vorfeld klären, ob die Unterkunft im geplanten Zeitraum tatsächlich bewirtschaftet ist und sich gegebenenfalls rechtzeitig um eine Reservierung kümmern. Je nach Schwierigkeitsgrad der Route ist eine passende Ausrüstung vonnöten. Dazu gehören ausreichendes Schuhwerk, Funktionskleidung sowie Steighilfen, Helm und Seil für anspruchsvolle Routen. Da auf dem Berg ein sprichwörtlich „anderer Wind weht“, ist vor jedem Ausflug das Beobachten des Wetterberichts Teil einer guten Vorbereitung. So kann die Ausrüstung leichter den Wetterverhältnissen angepasst oder die Wanderung eventuell auch verschoben werden.

Rucksack Checkliste

Besonders auf längeren Touren ist es ratsam, darauf zu achten, seinen Rücken nicht zu sehr zu belasten. Umso wichtiger ist es, sich nicht vor einer Investition in einen vernünftigen Rucksack zu scheuen. Und damit der treue Wegbegleiter seine Aufgabe richtig ausführen kann, sollte auch der Inhalt stimmen. Hier ein Überblick für ein Wander-Basis-Set:

- Funktionsjacke, Softshelljacke, Regenhose: Je nach Wetter sollte die passende Ausrüstung eingepackt werden. Vor allem bei Schlechtwettervorhersagen ist es ratsam, sich bestmöglich vor Regen zu schützen und die entsprechenden Vorkehrungen zu treffen. Triefend nasse Kleidung kann nicht nur ganz schnell den Wanderspaß dämpfen, sondern auch die nachfolgenden Tage durch eine Schnupfnase vermiesen.
- Ersatz-Kleidung: Glücklicherweise verschwitzt am Ziel angekommen, kühlt der Körper schnell aus. Hier verschafft ein zweiter Satz Kleidung rasch Abhilfe.
- Kopfbedeckung: Oft werden die Wetterbedingungen in höhergelegenen Gefilden unterschätzt. Die Temperaturen oder UV-Bestrahlung in den Bergen können überraschend von jenen im Tal

abweichen. Um ein überhitztes bzw. kühles Haupt zu vermeiden, sollte stets die richtige Kopfbedeckung wie Mütze, Cappy oder Stirnband mit im Gepäck sein.

- Tickets, Ausweis, Wanderführer: Um schlussendlich an seinem geplanten Ziel anzukommen, sollten alle wichtigen Unterlagen und Dokumente griffbereit sein. Vor allem eine gute Wanderkarte oder ein Wanderführer gehören mit in den Rucksack.
- Trinkflasche: Sowieso immer wichtig und beim Sport noch viel mehr: Ausreichend trinken!
- Mobiltelefon: Besonders für Notfallsituationen unentbehrlich. Zusätzlich dienen die „schlauhen Handys“ heutzutage nicht nur der Kommunikation, sondern können dank Kamerafunktion schöne Momente festhalten.
- Stärkung: Wenn einem auf dem Weg die Kräfte zu entfliehen drohen, verschafft ein kleiner Snack den nötigen Antrieb. Außerdem kann ein Belohnungs-Schokoriegel den Endorphin-Schub nach Erklimmen des Gipfels noch mehr versüßen.

Situationen nicht unter- und sich selbst nicht überschätzen

Klar, eine tolle Tour soll eine Herausforderung bieten. Das beflügelnde Gefühl, eine neue Route, einen neuen Gipfel bezwungen zu haben oder seine letzte Bestzeit zu übertreffen, ist für viele das Highlight einer gelungenen Bergtour. „In manchen Situationen sollte man, um ein unnötiges Risiko zu vermeiden, den Mut aufbringen, umzukehren. Es finden sich noch genügend Gelegenheiten, sich der kniffligen Etappe auf ein Neues zu stellen“, betont Birgit Dreyer von der ERV. „Denn bei einem Unfall in den Bergen hilft oft nur eine aufwendige und häufig teure Bergung. So kostet etwa ein Helikopter-Einsatz 80 Euro pro Minute und bei einer üblichen Bergungszeit von bis zu 60 Minuten geht das in die Tausende.“ Und aufgepasst: Laut einem Bericht der „Verbraucherzentrale Sachsen“ übernehmen hier viele Krankenkassen die anfallenden Kosten nur anteilig. Eine Unfallversicherung wäre eine Möglichkeit sich hier zusätzlich abzusichern – doch auch hier gilt es genau zu prüfen, wann diese greift und ob die Bergungs-, Such- und Rettungskosten getragen werden. Daher empfehlen Verbraucherschützer grundsätzlich für jede Reise eine private Auslandsrankenversicherung abzuschließen.

Wenn's doch mal brenzlig wird

Im Ernstfall gelten als oberste Regeln: Erst einmal Ruhe bewahren, sich einen ersten Eindruck der Situation verschaffen sowie versuchen, überlegt zu handeln. Um im Ernstfall schnell Hilfe anfordern zu können, führen gut gerüstete Wanderer die wichtigsten Notfallnummern stets mit sich. Wird ein Notruf getätigt, so sind bestenfalls Antworten auf folgende fünf W-Fragen parat:

- Was ist passiert?

- Wo ist es passiert?
- Wie viele Verletzte gibt es?
- Welche Verletzungen haben die Personen?
- Warten auf Rückfragen? – Nicht sofort auflegen!

Für eventuelle Ortungsversuche soll das Telefon wenn möglich eingeschaltet bleiben sowie weitere Telefonate vermieden werden, um für Rückfragen erreichbar zu sein.

Weitere Informationen auf www.erv.de.

Über die ERV (Europäische Reiseversicherung)

Die ERV versteht sich über ihre Kompetenz als Reiseversicherer hinaus als innovatives Dienstleistungsunternehmen. Die ERV hat über 100 Jahre Reiseschutz-Geschichte geschrieben und ist Marktführer unter den Reiseversicherern in Deutschland. Als einer der führenden Anbieter in Europa ist sie heute in über 20 Ländern vertreten. Mit ihrem internationalen Netzwerk sorgt die ERV dafür, dass ihre Kunden vor, während und nach einer Reise optimal betreut werden.

Die ERV ist der Spezialist für Reiseschutz der ERGO Versicherungsgruppe und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.

Unternehmenskontakt:

Europäische Reiseversicherung AG
Rosenheimer Straße 116
81669 München
Telefon: 089/4166-1766
Fax: 089/4166-2717
contact@erv.de
www.erv.de

presse@erv.de

www.erv.de/presse

Pressekontakt:

Europäische Reiseversicherung AG
Pressestelle
Sabine Muth
Rosenheimer Straße 116
81669 München
Telefon: 089/4166-1510
Fax: 089/4166-2510