



WANDERN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Tourenplanung, Packliste und Gehtechnik für sichere Bergtage.

1. PACKLISTE TAGESTOUR

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Bekleidung	Hoch	Zwiebelprinzip mit 3–4 Schichten; Baumwolle ist tabu, Hardshell immer dabei.
Rucksack	Mittel	18–25 Liter reichen für Tagestouren – leicht und schnell unterwegs sein.
Notfallausrüstung	Hoch	Erste-Hilfe-Set, Biwaksack, Stirnlampe – wird niemals aussortiert.
Wasser & Snacks	Hoch	Mindestens 2 Liter plus energiereiche Snacks wie Nüsse oder Riegel.

2. NATUR-REGELN

Wichtigkeit: **Mittel**

- ✓ **Leave No Trace:** Allen Müll wieder mit ins Tal nehmen – auch organische Reste.
- 📍 **Auf den Wegen bleiben:** Markierte Wege schonen Lebensräume und halten Wildtiere ungestört.

3. DIE 3 GOLDENEN GEH-REGELN

FAKTOR 1: KLEIN BERGAUF

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Große Schritte am Anstieg verbrennen Kraft und Puls.

Tipp: Maximal 20 cm Schritthöhe – der Schwerpunkt wandert effizient, du sparst massiv Energie.

FAKTOR 2: VOLLER SOHLENSTAND

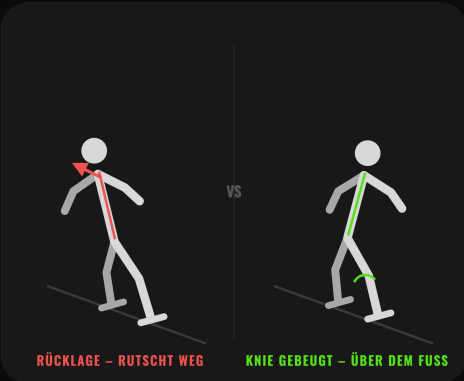
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Auf Fels und rutschigem Grund entscheidet die Auflagefläche.

Tipp: Die ganze Sohle aufsetzen – maximale Reibung, maximaler Halt.

FAKTOR 3: ABSTIEG OHNE RÜCKLAGE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer sich bergab nach hinten lehnt, rutscht genau deshalb aus.

Tipp: Knie leicht beugen, Oberkörper minimal nach vorn – der Abstieg belastet mehr als der Aufstieg.



PRO-TIPP: Plane die Tour rückwärts: Wann musst du unten sein, wie viel Puffer brauchst du? Wer die Umkehrzeit vor dem Start festlegt, diskutiert am Grat nicht mit dem eigenen Ego.

4. ALPINE GEFAHREN

Wichtigkeit: **Hoch**

- ☀️ **Früh aufbrechen:** Wärmegewitter kommen meist nachmittags – striktes Zeitmanagement ist dein Schutz.
- ⚡ **Blitzgefahr:** Gipfel und Grate sofort verlassen; Kauerstellung mit geschlossenen Beinen auf isolierender Unterlage.
- 🌬️ **Windchill:** Temperaturstürze führen auch im Sommer zu Unterkühlung – Rettungsdecke gehört ins Gepäck.

5. PLANUNG & ORIENTIERUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

- 👥 **Am Schwächsten messen:** Die Tour richtet sich schonungslos nach dem schwächsten Mitglied der Gruppe.
- 📏 **Höhenmeter zählen:** Höhenmeter sind entscheidender als Kilometer – plus ehrlicher Wettercheck vor dem Start.
- 📍 **Karte + App:** Topo-Karte 1:25.000 ist batterieunabhängig; Apps offline nutzen. Gelbe Schilder = reine Gehzeit.
- ⚠️ **Notruf:** 112 (Euro-Notruf) und 140 (Bergrettung Österreich) einprägen – Wärmeeerhalt hat Priorität.