

Mit Sicherheit ein unvergessliches Erlebnis - 10 Tipps zum gesunden und sicheren Wandern

Bei der Vorbereitung und Planung

Gute Vorbereitung und eine sorgfältige Planung steigern die Vorfreude und sorgen für ein tolles Wandererlebnis ohne Pannen und Unfälle. Also nimm dir die Zeit - es lohnt sich!

- 1. Eine gute Wanderkarte mit Wanderführer:**
Hilft sowohl bei der Vorbereitung als auch während der Tour. Falls du eine ältere Ausgabe zu Hand hast: Aktuelle Publikationen und detaillierte Auskünfte erhältst du bei den Tourist Informationen und dem Bergführerbüro. Oder such dir ganz einfach und komfortabel die besten Routen in unserem GaPa-Tourenplaner aus - auf www.gapa.de.
- 2. Routenauswahl:**
Eine Wanderung macht nur Spaß, wenn die Länge und Schwierigkeit der Tour für alle Teilnehmenden zu bewältigen sind. Also nicht übertreiben! Rund um Garmisch-Partenkirchen gibt es wunderschöne Spaziergänge und leichtere Wanderungen zum „Einwandern“. Wanderungen im alpinen Gelände erfordern unbedingt Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Wer du dir nicht sicher bist, solltest du dich vorab von einem erfahrenen Bergführer beraten lassen.
- 3. Aktuelle Wetterlage checken:**
Gutes Wetter ist die Grundvoraussetzung für jede Wanderung. Deshalb ist es wichtig, vor jeder Tour den Wetterbericht zu studieren und bei Wetterumschwung rechtzeitig umzukehren. Der tagesaktuelle Bergwetterbericht hängt bei vielen Gastgebern aus. Darüber hinaus stehen dir die Tourist Informationen oder das Bergführerbüro für Auskünfte gerne zur Verfügung.
- 4. Vollständige und passende Ausrüstung:**
Angemessene Wanderausrüstung und -bekleidung sind unerlässlich. Dazu gehören vor allem festes Schuhwerk, Sonnen-, Regen- und Kälteschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme), Regenjacke, Mütze oder Hut sowie ein Erste-Hilfe-Set, Trinkflasche und Proviant. Sehr hilfreich sind auch Teleskopstöcke, denn sie unterstützen die Trittsicherheit und helfen die Gelenke zu entlasten.
- 5. Spuren hinterlassen:**
Wenn du zu einer längeren Wanderung aufbrichst, empfehlen wir dir, bei Freunden, deinem Vermieter oder an der Rezeption eine Wegbeschreibung und das Wanderziel mit der ungefähren Rückkehrzeit zu hinterlassen. Am besten auch deine Mobilnummer, damit man dich im Notfall über dein Telefon erreichen oder orten kann.
- 6. Professionelle Beratung und Begleitung:**
Unsere staatlich geprüften Bergführer helfen dir kompetent bei der Planung von Touren. Sie kennen die Gebiete aus eigener Erfahrung und geben gerne ihr Wissen an dich weiter. Selbstverständlich begleiten sie auch gerne Wanderer und Alpinisten auf ihren Touren, sorgen für Sicherheit und unterhalten mit der ein oder anderen spannenden Geschichte zum Berg. Gerne beraten wir dich im Bergführerbüro oder in der Tourist Information Garmisch-Partenkirchen dazu und vermitteln dir den entsprechenden Kontakt.

Beim Wandern

7. Regelmäßige Pausen:

Trinke viel und regelmäßig. Natürlich keinen Alkohol. Besonders gut eignen sich isotonische Getränke ohne Kohlensäure oder Fruchtsaftchorlen. Kleine Snacks wie Äpfel oder Müsliriegel geben dir zusätzliche Kraft und Energie. Und mit einer gemütlichen Einkehr in einer der Hütten oder Almen lassen sich die Energiespeicher natürlich am besten auffüllen.

8. Nur ausgeschilderte Wege begehen:

Zwei Dinge sind uns besonders wichtig: 1. Deine Sicherheit. 2. Der Schutz der Natur. Daher bitten wir dich, die markierten Wege nie zu verlassen. In den Wandergebieten rund um Garmisch-Partenkirchen haben wir ein spezielles Wanderwege-Leitsystem eingerichtet, das dich schon vom Ort aus mit Hinweisschildern zu den einzelnen Wandergebieten führt. An den Ausgangspunkten stehen Panoramatafeln mit Hinweisen auf Berghütten und Gasthäuser für dich bereit. Und auch auf der Tour lohnt sich genaues Hinsehen: Die Schilder mit den Wegemarkierungen enthalten auch weitere hilfreiche Hinweise für dich (s. Punkt 10)

9. Respektvoller Umgang mit der Natur:

Früher sagte man: „Sauberkeit am Berg und Respekt vor der Pflanzen- und Tierwelt sind für jeden Wanderer oberstes Gebot.“ Heute sagen wir: „Freue dich, dass du diese einzigartige Natur genießen kannst, und hilf mit, dass es so bleibt.“ Also bleibe bitte auf den markierten Wegen und trag deinen Abfall wieder mit ins Tal.

In Notsituationen

10. Drei einfache Verhaltensregeln, die Leben retten können:

Wenn wirklich einmal etwas passieren sollte: 1. *Ruhe bewahren*, 2. *gegebenenfalls erste Hilfe leisten*, 3. *mit dem Mobiltelefon Hilfe rufen und auf Rettung warten*. Die Notrufnummer 112 funktioniert aus allen Mobilfunknetzen. Bitte beachte: Auf den Rückseiten der Wegeschilder steht eine Standort-Nummer, die im Rettungs-Leitsystem registriert ist. Wenn du also Hilfe über die Notrufnummer anforderst, ermöglicht die Angabe der Standort-Nummer den Rettungskräften, schnellstmöglich vor Ort zu sein.

Gebietsmarkierungen



Wandergebiet Kramer



Wandergebiet Wank



Wandergebiet Eckbauer



Wandergebiet Wetterstein (Hausberg, Kreuzeck, Alpspitze, Zugspitze)

DAV Wegekategorien

- Schwarzer Punkt - Schwere Bergwege**
Schwere Bergwege sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern.
- Roter Punkt - Mittelschwere Bergwege**
Mittelschwere Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und weisen absturzgefährliche Passagen auf. Es können zudem kurze, meist versicherte Gehpassagen (z. B. Drahtseil) und/oder kurze, einfache Kletterstellen vorkommen, die den Gebrauch der Hände erfordern.
- Blauer Punkt - Leichte Bergwege**
Leichte Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen in der Regel keine absturzgefährlichen Passagen auf.
- Gelber Punkt - Talwege**
Talwege sind überwiegend breit, haben in der Regel eine geringe Steigung und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.