

## **DSV aktiv-Tipp**

### **Was muss mit auf Wandertour**

Bei Outdoor-Aktivitäten sollten Sie sich immer nach dem „Zwiebelprinzip“ kleiden,

also mehrere dünne und atmungsaktive Schichten übereinander tragen.

Wenn

die technische Kleidung funktionieren soll, müssen alle Lagen aus Funktionsmaterial

gefertigt sein! Schon bei der Unterwäsche sollte auf Baumwolle

verzichtet werden. Alternativen gibt es aus atmungsaktivem Material oder aus

Merinowolle – die hält auch in feuchtem Zustand warm und trocknet zudem sehr

schnell. Diejenigen, die das „textile Gefühl“ bevorzugen, können auf ein Material-

Mix mit bis zu 30 Prozent Baumwolle zurückgreifen– auch damit ist ein Weiterleiten und schnelles Abtrocknen von Feuchtigkeit noch gewährleistet.

Wer sich allerdings auf eine Mehrtagestour begibt und eine schnelle Wäsche zwischendurch plant, ist mit Polyamid-und Polyestergeweben am

besten bedient. Eine leichte Fleecejacke sollten Wanderer bei kühler

Witterung und in großer Höhe dabei haben: Im Gebirge kann sich das Wetter schlagartig ändern!

Gegen Wind und Nässe sind Softshells als äußere Schicht wahre Alleskönner.

Für den reinen Wind-und Nieselschutz gibt es dünne Softshells, die mit geringem Packmaß und Gewicht überzeugen. Komplet wasserdicht sind

Softshells allerdings nicht, daher darf eine leichte Regenjacke auf keiner Tour fehlen! Auch Handschuhe und Mütze gehören im Hochgebirge zur

Grundausrüstung.

Für Wohlfühlklima am Fuß sorgen spezielle Wandersocken aus

Funktionsfasern. Sie leiten die Feuchtigkeit vom Fuß weg und sorgen durch dicker gestrickte Dämpfungszonen für ein blasenfreies Wandervergnügen.

Für die Auswahl des Schuhs ist die Passform das wichtigste Kriterium. Für leichte Wanderungen auf präparierten Wegen sind niedrige Hiking-Schuhe

die erste Wahl. Für das Gebirge eignen sich feste und hohe Wanderstiefel mit griffiger Profilsohle. Reine

Lederschuhe sorgen für ein besseres Klima im Schuh, müssen jedoch gut eingefettet werden, um Wasser abzuhalten. Bergstiefel mit atmungsaktiver

Membran eignen sich für diejenigen, die oft in feuchtem Gelände, in der nassen Jahreszeit oder im Eis unterwegs sind. Lassen Sie sich im Sportfachgeschäft beraten und probieren Sie vor dem Kauf mindestens zwei bis drei ähnliche Modelle aus. Im Rucksack transportiert der Wanderer und Bergsteiger seine Siebensachen. Für Tagestouren mit Schutzbekleidung, Fernglas und Verpflegung reicht ein Rucksack-Volumen von 15 bis 25 Litern.

Wer zusätzlich eine Kletter-oder Klettersteig-Ausrüstung mitnehmen will, sollte sich für 35 bis 45 Liter entscheiden und auf einen ordentlichen Hüftgurt, der das Tragen erleichtert, achten. Auch die Passform ist wichtig - für jede Rückenlänge, bieten viele Hersteller schon ab mittleren Rucksackgrößen verstellbare Tragesysteme oder verschiedene Größen an. Wie bei den Schuhen, sollte man mehrere Modelle – am besten bepackt – probieren und sich im Fachhandel beraten lassen. Das gilt auch für Teleskop-Stöcke, die beim Wandern – beim Auf- und Abstieg – eine gelenkentlastende Hilfe sind. Außerdem sorgen sie dafür, dass der Körper insgesamt gleichmäßiger belastet wird. Zur

Orientierung unerlässlich ist: eine topographische Wanderkarte im Maßstab 1:50.000. Wer ein Navigationsgerät benutzt, muss bedenken, dass nicht immer und überall Satellitenempfang möglich ist, und dass die Akkulaufzeiten begrenzt sind.

Nehmen Sie in jedem Fall ein aufgeladenes Handy mit eingespeicherten Notfallnummern und ein vollständiges Erste-Hilfe-Set mit. Gleichfalls muss auf einer Wanderung unbedingt genügend Flüssigkeit und etwas zu Essen im Gepäck sein. Wer nur ein bis zwei Stunden unterwegs sein will, dem reichen ein halber Liter Getränk und einige Müsliriegel oder ein Pausenbrot. Auf eine Tagestour gehört eine volle Brotzeitdose, einige Müsliriegel, etwas Obst und bis zu zwei Liter Getränk. Nüsse und Studentenfutter sind eine optimale Zwischenmahlzeit, sie spenden viel Energie und sind gut bekömmlich. Die Wirkung der Sonne darf auf keinen Fall unterschätzt werden – selbst bei bewölktem Himmel ist die UV-Strahlung in den Bergen hoch und verursacht Hautschäden. Daher gehört eine gute Sonnenbrille mit UV-A- und UV-B-Schutz sowie eine Sonnencreme zur Outdoor-Standardausrüstung. Je größer der Schutzfaktor der Creme ist, desto länger hält der Schutz an.

Ein Hut mit breiter Krempe schützt zusätzlich vor Verbrennungen im Gesicht, an den Ohren oder im Nacken. Nicht alle Versicherungspakete

decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können. DSV aktiv bietet Ihnen mit seinen Zusatzversicherungen deshalb auch für die Sommermonate interessante Angebote. Beim „Ganzjahrespaket mit Superschutz“ oder „DSV CLASSIC PLUS-Paket“ erhalten Sie als Zusatzleistungen: Unfallversicherung mit Bergungskosten, Auslands-Krankenversicherung sowie Rechtsschutz und Haftpflicht.

Diese Zusatzleistungen gelten das ganze Jahr und weltweit für alle Reisen ab einer Übernachtung -so sind Sie bestens versichert. Weitere Informationen unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv).