

# WICHTIGE TIPPS FÜR SICHERES WANDERN

## VOR DER WANDERUNG

- Passen Sie das Vorhaben an ihr Können und das Können Ihrer Begleiter an (Gehzeit, Höhenmeter, Schwierigkeit, Orientierung, Kondition, familienfreundlich).
- Informieren Sie sich über den Start- und Zielpunkt, Wegverlauf, Wegnummern und Besonderheiten der Tour mit einer Wanderkarte (Maßstab 1:25.000). Können Sie im Notfall eine Karte lesen?
- Holen Sie sich am Vortag und vor dem Aufbruch einen aktuellen Wetterbericht ein. Befragen Sie dazu auch die Einheimischen, die das regionale Wetter besser einschätzen können. Verschieben Sie bei unsicheren oder extremen Witterungsverhältnissen Ihr Vorhaben.
- Treten Sie ihre Wanderung nur mit zweckmäßiger Ausrüstung an! (Rucksack, Funktionsbekleidung, geeignete Outdoor-Schuhe mit Profilsohle, Sonnen-, Regen- und Kälteschutz, Orientierungsmaterial wie Karte, Kompass, GPS, Handy, Verbandszeug, etc.)
- Nehmen Sie ausreichend Verpflegung mit. Ausreichend trinken, aber möglichst keinen Alkohol.
- Hinterlassen Sie in Ihrer Unterkunft die Information wohin Sie gehen und wann Sie planen wieder zurückzukehren.

## WÄHREND DER WANDERUNG

- Starten Sie Ihre Wanderung für eine halbe Stunde in einem gemütlichen Tempo. Nehmen Sie bei der Wahl des Tempos auch Rücksicht auf konditionsschwächere Weggefährten.
- Machen Sie mindestens alle zwei Stunden eine Pause und trinken Sie ausreichend, da Sie durch aktive Bewegung verstärkt schwitzen können.
- Überprüfen Sie in den Pausen Ihren Standort auf der Wanderkarte und legen Sie ihr nächstes markantes Streckenziel fest.
- Verlassen Sie nie die markierten Wege und betrachten Sie Forstwege und Forststraßen nicht von vornherein als öffentliche Wanderwege. Wandern Sie nie länger als eine halbe Stunde einfach ins Blaue, wenn Sie keine Wegweiser oder Markierungen mehr vorfinden.
- Schützen Sie Fauna und Flora! Nehmen Sie Ihren Müll wieder mit und hinterlassen Sie nicht mehr als Ihre Fußspuren.
- Halten Sie unbedingt Abstand zu den Kühen und ihren Kälbern! Wild- und Weidetiere nicht füttern, stören oder streicheln!
- Hunde bitte an die Leine! Meiden Sie mit Hunden Weidegebiete mit Mutterkuhhaltung. Bei drohender Gefahr durch das Vieh, die Leine des Hundes loslassen und sich selbst in Sicherheit bringen!
- Beachten Sie bitte die speziellen Verbote und Hinweise in Natur- und Europaschutzgebieten.