

GUT ZU WISSEN

Lampe nie auf höchster Stufe

Ob fürs Campen, Bergsteigen oder fürs nächtliche Wandern: Stirnlampen sind praktisch – und über die Jahre immer besser geworden. Auf der hellsten Stufe sollten sie aber nur selten strahlen. Das zeigt ein Test der Zeitschrift „Alpin“.

Zum einen schwankt die von den Herstellern ohne einheitliche Norm angegebene Leuchtdauer den Experten zufolge stark. Wer die Lampe zu lange zu hell aufdreht, steht womöglich irgendwann im Dunkeln. Zum anderen könne die Lampe bei superheller Leuchtstufe so heiß werden, dass man sich fast schon die Finger verbrennt. Ein Modell mit etwas weniger Power muss daher nicht unbedingt schlechter sein.

Die Fachleute raten zu einer Lampe mit mehrstufiger Dioden-Anzeige, die über die Akkukapazität informiert. Das Leuchtbild sei beim Kauf ebenfalls entscheidend. Sehr helle Lampen leuchten die Ränder nur schwach aus und helfen allenfalls bei schnellen Sportarten.

Vorsicht vor Mutterkühen!

Wer gern wandert, begegnet in den Bergen auch zahlreichen Weidetieren. Besonders bei Mutterkühen und Rindern sollten Ausflüge gut aufpassen. Darauf weist das Fachzentrum Almwirtschaft in seinem Ratgeber „Die Alm ist kein Streichelzoo“ hin. Wanderer sollten auf den Wegen bleiben und Hunde an die Leine nehmen. Sie sollten mit genügend Abstand vorbeigehen und die Tiere in Ruhe lassen.

Auf gar keinen Fall dürfen Kälber gestreichelt werden. Mutterkühe haben einen großen Schutzinstinkt und verteidigen die Kleinen. Nähern sich die Wiederkäuer, sollten ihnen Menschen im besten Fall nicht den Rücken zukehren. Wanderer sollten ruhig bleiben, aber die Weide zielstrebig und zügig verlassen. **tmn/maz**



Wer seine Routen mit Bedacht plant, kommt gar nicht erst in den Besucherpulk – und alle haben ihren Spaß.

Foto: djd/Schramberg Tourismus/Chris Keller

Wandern abseits der Massen: Gute Planung der Touren das A und O

Jeder findet sein Plätzchen

Wer in der Pandemie entspannt die Natur genießen möchte, sollte die bekannten Wege verlassen und Neues entdecken. „Das ist unmöglich“, werden einige sagen. „Das klappt problemlos“, entgegnen die Experten des Deutschen Wanderverbands (DWV). Auch wenn sich abzeichnet, dass im Sommer wieder verreist werden kann, verbringen viele Menschen ihre Urlaubszeit in diesem Sommer lieber in Deutschland.

Die Urlaubszeit wird nicht nur volle Strände an Nord- und Ostsee beschern, sondern wie im vergangenen Jahr auch, erhöhte Besucherfrequenz an den beliebten Ausflugszielen.

Brennpunkte meiden: Besonders in beliebten Wander- und Mountainbike-Regionen wie dem Schwarzwald oder den Alpen waren sich im Sommer 2020 die Besucher in die Quere gekommen. Die Schattenseiten: Neben dem Problem, die Corona-Auflagen und Hygienevorschriften wegen der hohen Besucherfrequenz nicht ein-

halten zu können, verursachten die Gäste an den schnell erreichbaren Aussichtspunkten Müll und sorgten auf den engen Straßen und auf überfüllten Parkplätzen Verkehrschaos. Nach dem schneereichen Winter können die Anwohner der Anliegergemeinden der Schwarzwaldhochstraße ein Lied davon singen. Teilweise war die Polizei sogar nicht mehr durchgekommen.

Reizvolle Ecken: „Wer im Urlaub die Natur Deutschlands entdecken möchte, muss dennoch nicht aufs Wandern und auf Ausflüge verzichten“, unterstreicht der DWV. Die Experten empfehlen, auf weniger bekannte Ecken umzuschwenken, unbekanntere Wandergebiete seien im Schwarzwald abseits von Schwarzwaldhochstraße, Feldberg und Kandel. Es gebe aber auch noch völlig unentdeckte Wandergebiete, etwa das sächsische Vogtland, die Eifel oder die Holsteinische Schweiz.

Wanderanfänger können sich an den zertifizierten Rou-

ten „Wanderbares Deutschland“ orientieren, rät der Deutsche Wanderverband an. Das Onlineportal des Deutschen Wanderverbands (www.wanderbares-deutschland.de) ist ein Schaufenster für die Regionen im Bundesgebiet. Das Portal weist 247 Wege mit einer Gesamtlänge von rund 15000 Kilometern aus. Die Routen seien so gut markiert, da könne sich niemand verlaufen, versichern die DWV-Profis.

Alle Infos zu den Routen: Hier finden wanderinteressierte Urlauber detaillierte Beschreibungen sowie Angaben zu den Höhenprofilen der Wege von der Nordsee bis zu den Alpen im Süden. Viele Routen wie etwa der Naturparkweg Leine-Werra zwischen Heilbad Heiligenstadt und Creuzburg sind hier als Geheimtipp zu finden. Sie böten beste Bedingungen für entspannte Wanderungen, unterstreichen die Experten. „Wer sichergehen will, dass ‚sein‘ Weg nicht überfüllt ist, ruft den hinterlegten Ansprechpartner an.“

Aus erster Hand: Eine andere Möglichkeit ist es, sich beim örtlichen Wanderverein seines Urlaubsziels nach geeigneten Routen zu erkundigen oder die Touren selbst zu planen. Dabei bieten sich laut DWV Wanderkarten an, da diese im Gegensatz zu Apps und digitalen Portalen einen größeren Ausschnitt des Wegenetzes zeigen, zudem in den Tälern und auf den Bergen immer „funktionieren“. Wie topografische Karten gelesen werden, erklärt der Wanderverband in einem Video-Kartenkurs auf seiner Homepage (www.wanderverband.de).

Wer sich Größeres zutraut und gern das Tourenwandern ausprobieren möchte, sollte den Urlaub auf Schusters Rappen gut planen. Die meisten Bergbahnen, Einkehrmöglichkeiten oder Hütten sind vermutlich im Sommer wieder geöffnet, allerdings oft mit Einschränkungen. Wer in einer Hütte übernachten möchte, muss sich vorab informieren und reservieren. **tmn/maz**

RATGEBER

Übertriebener Ehrgeiz birgt Gefahren

Alpine Gefahren drohen Bergsportlern auch im Mittelgebirge außerhalb der Berge. Dazu zählen nicht nur „objektive“ Gefahren wie Steinschlag, Lawinen oder Gewitter, denn für die meisten Alpinunfälle sind „subjektive“ Gefahren der Auslöser – Selbstüberschätzung, Inkompetenz, schlechte Verfassung oder übertriebener Ehrgeiz.

Auf dem Berg trägt jeder Verantwortung

Eigenverantwortung wird beim Bergsport großgeschrieben und macht mit den Reiz aus. Gründliche Planung, achtsames Unterwegssein, defensive Grundeinstellung sowie Kompetenz für Notfallsituationen und Rückzüge sind die beste Lebensversicherung und tragen dazu bei, der Bergwelt nicht zur Last zu fallen.

Die Unterschiede des Unterwegs-Seins

Was ist der Unterschied zwischen Wandern, Bergwandern und Bergsteigen? Der Deutsche Alpenverein gibt hier eine kleine Handreichung: gewandert werden kann auch in der Ebene, Bergwandern hat den Genuss am Unterwegssein im Fokus auf gut angelegten, gepflegten Wegen. Bergsteigen hat indes eher sportlichen Charakter. **red/maz**



Mit der richtigen Ausrüstung gehen Bergsteiger die glatte Wand hoch.

Foto: Angelika Warmuth/dpa-tmn

ZUM WEITERLESEN

Wertvolles Wissen aus erster Hand: Mit den Zwängen der Pandemie entdecken die Deutschen das Wandern wieder für sich. Raus aus den vier Wänden, weg von Homeoffice oder Homeschooling, rein in die Natur!

Ganz so unbedarft sollte man seinem neu entdeckten Hobby allerdings nicht fröhnen, sonst kann aus einer längeren Tour schnell eine Tortur werden. Wie Wanderungen an der Küste, in Mittelgebirgen oder im alpinen Raum optimal vorbereitet werden, verrät Christian Hlade in seinem neuen Ratgeber „Wanderwissen kompakt“.

Ist Hlades „Großes Buch vom Wandern“ (2019) eher ein kapitalesses Fachbuch fürs Bücherregal zu Hause, kommt der „kleine Bruder“ so leicht, weich gebunden und platzsparend daher, dass er spielend im Rucksack oder in der Laptop-tasche für die Lektüre in der Mittagspause verstaut ist.

Dass Wandern nicht nur glücklich macht, sondern in wenigen Schritten auch optimal vorbereitet werden kann, zeigt der Österreicher in vier Kapiteln auf. Er führt Anfänger und Fortgeschrittene von der Vorbereitung über die optimale Ausrüstung und Tipps während der Unternehmung hin zum Thema Sicherheit und zu vertiefenden Übungen.

Dabei gelingt Hlade die einmalige Balance, auch Erfahrenen neue Impulse zu geben.

Wandern ist für den Autor Philosophie, Freiheit, Begegnung, großes Glück und Lebensinhalt – immerhin hat er



seit seiner Jugend auf allen Kontinenten der Erde mehr als 50000 Kilometer auf Schusters Rappen zurückgelegt.

So gibt der Autor dem Leser nicht nur die Eckpunkte für eine optimale Tour und Fitnessvorbereitung an die Hand, er fächert ebenfalls auf, wie Karten richtig gelesen und Gehzeiten passgenau berechnet werden – sei es im Flachland oder im Gebirge. Dass

die Ausrüstung nicht nach dem neusten Schrei, sondern durchdacht sein muss, wird im zweiten Großkapitel klar. Hier erfährt man, was bei Mehrtagestouren in Mittel- oder Hochgebirge dabei sein sollte und auf was es bei einer längeren Wanderreise wirklich ankommt. Da Nachhaltigkeit eine immer größere Rolle spielt, ist auch den Öko-Labels Platz eingeräumt.

Bei den Tipps kommt Hlades umfangreicher Erfahrungsschatz zum Einsatz: Wie laufe ich richtig? Welches Tempo kann ich durchhalten? Was mache ich falsch, wenn ich bergab Knieprobleme bekomme? Wie meistere ich Steilpassagen oder Flussläufe? Was tun, um Blasen, Dehydrierung und Sonnenbrand zu vermeiden?

Großen Raum bekommt das Thema Sicherheit beim Wandern, denn es braucht nur eine kleine Unaufmerksamkeit, die den Wanderer in existenzielle Not geraten lässt. Auch hier geht der Autor explizit auf Mittelgebirge und alpines Gelände ein, denn Anfänger sind sich oft der Gefahren nicht bewusst.

CHRISTINE MARKLEWITZ

■ Christian Hlade, Wanderwissen kompakt, Braumüller GmbH, ISBN-13: 978-3-99100-323-6, 16 Euro.