Bergwandern



Worum geht es bei diesem Hobby?

Tja, Wandern kennt jeder. Aber Bergwandern? Was ist das denn? Eigentlich verrät uns der Begriff schon viel: Es geht um's Wandern in den Bergen. Auch hier geht es entlang von gut markierten oder zumindest gut erkennbaren Wegen oder Pfaden im Gebirge. Dabei kann es allerdings auch zu kurzen Klettereinlagen kommen, welche aber in der Regel relativ sicher sind. Somit kannst du das Bergwandern schon als Steigerungsform des normalen Wanderns ansehen. Und es hat viele Parallelen mit dem Trekking. Denn auch das Bergwandern kann durchaus über mehrere Tage gehen.

Dabei ist die Bandbreite des Bergwanderns recht groß. Es beginnt mit dem Wandern auf breiten Forstwegen im Alpenvorland sowie der Tal-Wanderung und der Höhen-Wanderung. Diesen allen gemein ist der relativ ebene Verlauf der Wanderroute ohne größere Höhenunterschiede. Diese Höhenunterschiede findest du dann bei der Berg-Wanderung bzw. Alpin-Wanderung, wo es den Berghang hinauf geht. Das ganze gipfelt in wahrsten Sinn des Wortes in der Wanderung auf dem Grat von eisfreien Kämmen jenseits der 3.000 Meter.

Beim Bergwandern trainierst du viele Dinge, so zum Beispiel Kondition, Ausdauer, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Orientierung im Gelände. Somit kannst du nach und nach den Schwierigkeitsgrad steigern und dich langsam immer weiter „nach oben" arbeiten.

Was benötigst du dafür?

Grundlage für die richtige Auswahl deiner Ausrüstung ist das Gelände, auf dem du dich bewegen wirst. Geht es relativ eben auf gut befestigten Wegen oder sind auch steile Anstiege dabei? Gibt auch Kletterpassagen über Fels? Beachten musst du auch das vorhergesagte Wetter, die Jahreszeit und die Höhenlage. Und in den Bergen kann das Wetter auch schnell umschlagen!

Wieder fangen wir bei den Schuhen an, denn deine Füße werden dich und dein Gepäck die

ganze Tour tragen und sind stark beansprucht. Hier brauchst du gute Bergwanderstiefel, die Halt geben und falls nötig auch wärmen. Ein gut sitzender Wanderstiefel verhindert Blasen und Schmerzen an den Füßen. Der Wanderstiefel sollte einerseits wasserdicht und und andererseits aber atmungsaktiv sein. Wichtig: Die Wanderstiefel etwas größer kaufen als deine sonstige normale Schuhgröße, da die Füße meistens beim Wandern anschwellen und das Tragen von etwas dickeren Wandersocken sowieso empfehlenswert ist.

Noch ein Tipp: Neu erworbene Wanderschuhe solltest unbedingt etwas einlaufen, bevor du damit auf Wanderschaft gehst. So kann sich der Schuh deinem Fuß anpassen und unterstützt dich beim Wandern dann optimal.

In Abhängigkeit von den auf deiner Tour zu erwartenden Temperaturen ist auch wärmende Funktionskleidung für Bergwanderer wichtig. Sie bietet Schutz gegen Regen, Wind und Kälte. Deine Kleidung sollte wie eine Zwiebel aus mehreren Schichten bestehen, beginnend mit einer funktionellen Unterwäsche. Immer wieder wird hier ein Gemisch aus Kunstfaser und Merinowolle als vorteilhaft angepriesen. Das Zwiebelprinzip sorgt für ein angenehmes Körperklima.

Für die Tagestour genügt dir ein leichter kleiner Wanderrucksack, ein sogenannter Daypack. Er besitzt ein Volumen von etwa 10 bis 30 Litern. Wichtig sind gut gepolsterte breite Schulterriemen. In ihm kannst du dann etwas Proviant, eine leichte Jacke und vor allem Getränke verstauen. Denn auf jeden Fall kann Wandern ganz schön durstig machen. Bei Touren über mehrere Tage nimmst du einen größeren Wanderrucksack mit breitem gut gepolstertem Tragesystem und einem Volumen von etwa 40 Litern. 10 kg Last oder auch mehr sind schnell erreicht und bremsen beim Gehen schon ordentlich ein. Deshalb sind auch zusätzliche Brust- und Hüftgurte wichtig. So ist der Rucksack am Körper gut fixiert und die Last optimal verteilt. Viele Taschen innen und außen schaffen Ordnung und zusätzliche Haltevorrichtungen die Möglichkeit, weitere Ausrüstung außen am Rucksack zu befestigen. Ein sogenannter Mesh-Einsatz im Rückenbereich sorgt für ein gewisses Grad an Atmungsaktivität. Und ein Erste Hilfe-Set gehört außerdem in jeden Rucksack!

Wie viel kostet dich dieses Hobby?

Gute Wanderstiefel gibt es schon für unter 100,- €. Du kannst aber auch locker 250,- € und mehr ausgeben. Muss jedoch nicht gleich sein, vielleicht später mal.

Im Sommer kommst du schon mit einer leichten Wanderkleidung zurecht. Eine gute Wanderhose sowie ein passendes Oberteil (muss kein kariertes Wanderhemd sein…) kriegst du schon für unter 80,- €. Als leichte Jacken für kühlere Tage genügen anfangs sicher welche für ab 50,- €. Wobei hier schon die Qual der Wahl losgeht: Soll es eine Windjacke, eine Regenjacke, eine Softshelljacke, eine Fleecejacke oder eine Wanderjacke sein? Oder ganz was anderes? Wie gesagt: Du wirst schon ein Gespür für die richtige Bekleidung entwickeln.

Fehlt noch ein kleiner Wanderrucksack. Auch hier geht es ab etwa 50,- € los. Wobei du bei der Auswahl auf Details wie zum Beispiel eingearbeitetes Rückenpolster oder ein Extra-Fach für deine Trinkflasche achten solltest. Größere Wanderrucksäcke kosten je nach Ausstattung und Qualität etwa 100,- bis knapp 500,- €. Für passendes Zubehör wie z. B. Rain Cover, Sonnenschutz oder Flaschenhalter solltest du noch einmal 50,- bis 100,- € einplanen.

Möchtest du dich in Vereinen organisieren?

Da es das Wandern als Freizeitbeschäftigung schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts gibt, existieren natürlich auch schon so lange Wandervereine. Sie organisierten schon damals für ihre Mitglieder Wandertouren, kümmerten sich aber auch um die Betreuung der Touristen im weitesten Sinn und um die Beschilderung der Strecken vor Ort.

Organisiert sind die Wandervereine im Deutschen Wanderverband. Hier findest du auch eine

Liste der Gebietsvereine, die dir dann bei der Suche nach einem Wanderverein in deiner Region helfen können.

Willst du hoch hinaus ist wahrscheinlich ein Alpiner Verein die bessere Anlaufstelle für dich. Viele Alpine Vereine gibt es auch schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts. In erster Linie ging es damals um die Erforschung der Alpen, später dann auch um deren touristische Erschließung, zum Beispiel durch den Bau von Vereinshütten. Heute widmen sich die Alpinen Vereine der Förderung des Bergsports und des Umweltschutzes.

Intern gliedern sich die Alpinen Vereine in sogenannte Sektoren, die für ein spezielles Thema, eine Region oder einen Ort verantwortlich sind. Sogar in Hamburg gibt es einen Alpinen Verein! Zusammengefasst werden die Alpinen Vereine im Deutschen Alpenverein. Auf dessen Homepage findest du vieles Interessantes zum Thema Bergsport, zu Touren, über den Naturschutz, zu Wettkämpfen und vielem mehr.

Hast du Lust auf Wettbewerbe?

Da dauert die Suche schon etwas länger. Es gibt Wander-Festivals, bei denen verschiedene Touren mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und verschiedenen zeitlichen Umfang sowohl geführt als auch nicht geführt angeboten werden, bis hin zur 24h-Trophy auf über 3.000 m. Hier zählt nicht der Wettbewerb, sondern das gemeinsame Wandererlebnis bei Tag und bei Nacht, aber natürlich auch die persönlichen Herausforderungen der Strecken.

Ist dieses Hobby für dich geeignet?

Du hältst dich lieber draußen an der frischen Luft auf als drinnen? Du möchtest etwas für deine körperliche Fitness tun, findest aber den Sport im Allgemeinen öde? Außerdem wanderst du gern, liebst die Berge aber auch die körperliche Herausforderung? Dann ist Bergwandern genau das Richtige für dich.

Musst du Rechtliches beachten?

Es soll ja Leute geben, die Kühe nicht von Bullen unterscheiden können. Aber spätestens beim Überqueren einer eingezäunten Weidefläche kann der Unterschied dir schnell dramatisch klar werden: Mit Bullen ist nicht zu spaßen! Wobei auch Kühe einen aus reiner Neugier anstupsen und umschubsen können. Und der Ärger mit dem Bauern ist auch vorprogrammiert. Also besser einen Umweg in Kauf nehmen!

Auch Golfspieler mögen es nicht, wenn du quer über den kurzgeschnittenen Rasen mir deinen grobstolligen Wanderschuhen trampelst und sie beim Abschlag aus dem Konzept bringst. Es gibt allerdings auch ausgeschilderte Wanderwege, die über Golfplätze führen. Dann ist das natürlich kein Problem, solange du nicht vom rechten Pfad abkommst!

Ebenso ist es in Naturschutzgebieten selbstverständlich, nur die Wege zu benutzen und nichts aus dem Wald mit nach Haus zu nehmen. Ich denke, diese Beispiele zeigen, worauf es ankommt und was du sicher auch so beachtest hättest, oder?

Viele Versicherungen schließen den Schadensfall durch die sportliche Betätigung aus. Wenn du Mitglied des Deutschen Alpenvereins bist, dann bist du automatisch auch beim Bergwandern versichert. Das betrifft die Kosten für Suche, Bergung und Rettung genauso wie auch eine Unfallversicherung und eine Sporthaftpflicht-Versicherung. Diese greifen, wenn deine privaten Versicherungen diese Leistungen nicht abdecken. Geht’s raus aus Deutschland ist auch eine zusätzliche Auslandskrankenversicherung Pflicht.

Eine Grauzone ist das Übernachten unter freiem Himmel bei mehrtägigen Touren. Dies ist in den verschiedenen Regionen unterschiedlich geregelt. Da das Ansteuern einer Hütte oft mit

einem mehrstündigen Abstieg verbunden wäre, wird es in den meisten Fällen geduldet. Wichtig ist auch hier wieder, dass du den Schutz der Natur beachtest, aber auch bei der Standortwahl an deine eigene Sicherheit denkst. Mit einem Bergführer an deiner Seite bist du auch hier in guten Händen!

Wo findest du weitere Informationen?

Auf den Seiten des Deutschen Alpenvereins und des Deutschen Wanderverbandes findest du viele Informationen rund ums Wandern. Eine Auswahl aus über 10.600 Wandertouren für „Gipfelstürmer und Genießer“ verspricht die Seite Bergwelten. Die Bergfreunde bieten neben dem eigentlichen Shop in ihrem Basislager viele Hilfen zur Auswahl der Ausrüstung. Gleiches gilt für das Magazin der Bergzeit. Auch die Online-Ausgabe des Trekking-Magazin ist ein Besuch wert. Und auch sonst ist das World Wide Web voll mit Informationen zum Wandern allgemein und zur Ausrüstung im Speziellen. Also, worauf wartest du jetzt eigentlich noch!?