



**Zur nicht kommerziellen Nutzung frei. Keine Haftung, keine Gewähr Stand 08 /2016**

**Trekkingtouren: planen- vorbereiten- genießen**

**Trekkingtouren bieten Abenteuer, Natur und echte Herausforderungen. In einer immer mehr technisierten Welt sind Tage der Freiheit, ein Ziel ansteuern der pure Genuss.**

**Jeder Trekker löst sich für die Dauer der Tour von sonst täglich verfügbaren Ressourcen und kommt mit dem Inhalt des Rucksackes aus. Hier finden Sie einige Tipps aus unserer Erfahrungsschatzkiste – mehr erfahren Sie in unseren Trainings oder auf unseren geführten Touren.**

**Planung**

Die Tourenplanung berücksichtigt Dauer, Gelände, Wetter, Gepäckgewicht, Gefahrenstellen, Höhenmeter, Etappen, Unterkünfte, Proviant....etc. Die meisten Touren lassen sich mit Karten und im WWW gut planen. Berücksichtigen Sie bitte, dass Sie im Vorhinein meist nur einen unvollständigen Überblick erhalten. Bei Ankunft sollten Sie sich in jedem Fall vor Ort orientieren, ggf. Einheimische befragen und über das Wetter informieren, ebenso über Besonderheiten bezüglich Religion, Gesetzen, Naturschutz, Gewässer und Tiere. In politisch unruhigen Gebieten oder auch bei sich ankündigenden Naturgroßereignissen ggfs. lieber umkehren als ohne Not zu viel riskieren. Unterwegs müssen genügend Zeit-, Essens-, Materialreserven für ungeplante Eventualitäten vorhanden sein.

**Training und Vorbereitung**

Kondition, Belastbarkeit, Trittsicherheit und Kraftreserven sind wichtig, d.h. im Vorfeld regelmäßiges Training, wie z.B. Jogging, Gepäckläufe und Krafttraining absolvieren. Für Personen, die bei der Arbeit normalerweise viel sitzen und wenig Bewegung haben empfehlen wir im Vorfeld Gymnastik, Gehen und Rückentraining

**Ausrüstung**

Prüfen, testen und beherrschen Sie Ihr Material VOR der Tour. Unterwegs muss es funktionieren, damit Ihre Erwartungen an die Tage draußen sich erfüllen. Die Ausrüstung muss auf die Tour abgestimmt und technisch sicher sein. Bei Billigwaren aus dem Lebensmitteldiscounter ist dies nur selten der Fall. Für Touren im Schnee/Winter brauchen Sie meist zusätzliche oder andere Ausrüstung.

**Rettung, Suche und Bergung, Telefonverbindung**

Die meisten Touren laufen unfallfrei ab. Machen Sie sich aber vor dem Start schlau über die im Lande üblichen Regeln, Tarife und Abläufe. Bergeversicherung (DAV), Rücktransportversicherung und ggf. eine hochdeckende Reisezusatzversicherung sind meist lohnende Ausgaben für den Notfall. Nicht jedes Land bietet den „All- Inclusive-Rettungs-Service“. Handyempfang und Funklöcher vorher prüfen.

**Nahrung**

Sie muss ausreichend ausgewogen Eiweiß, Kohlehydrate und Fett, Mineral-/Ballaststoffe und Vitamine bieten. Guter Geschmack, leicht, gut verpackt, wenig Müll, kurze Dauer beim Kochen. Nahrung in kalten Gegenden muss mehr Brennwert haben. Stets Reserven für Nottage mitführen, nicht zu knapp kalkulieren und auch „Luxus“ zum selber Verwöhnen mitnehmen. Gutes Essen ist auch für die Gesundheit wichtig: Nahrung ist „Betriebsstoff“. Urlaubszeit ist Erholungszeit –Beim Essen nicht zu sehr sparen, wenn es gesund, lecker und anregend sein soll.....

**Geld, Checks etc.**

Prüfen Sie im Vorfeld, welche Zahlungsmittel genommen werden. Wenn auch selbst in abgelegenen Gebieten immer mehr Technik verfügbar ist, so gehört eine ausreichende Barsumme immer ins Gepäck.

**Erste Hilfe**

Ärztliche Hilfe kann u.U. lange auf sich warten lassen. Machen Sie vor der Tour einen EH-Kurs, testen Sie ihr Material. Ersetzen sie abgelaufene Sachen und üben Sie die Handhabung. Beachten Sie auch die Einfuhrvorschriften für Medikamente im Reiseland.

**Naturschutz**

Seien Sie Vorbild und Freund aller Geschöpfe. Dann sind es Ranger und Förster i.d.R. auch...was den eigenen Spaß und Freiraum sichert. Zunehmend wird von Reisenden erwartet, sich z.B über das www vor der Tour selber einen Überblick zu verschaffen und die Regeln einzuhalten.

**Gewässer**

Gewässerquerungen sind manchmal nicht zu umgehen. Trainieren sie es ggf. rechtzeitig unter Anleitung und sicheren Bedingungen vor der Tour.

**Feuer**

Der Traum für jeden Trekker. In fast keinem Land ist Feuer per se erlaubt! Fast überall bestehen (saisonale) Verbote, oder zumindestens Einschränkungen. Grundsätzlich tut man gut daran IMMER vorher zu fragen und im Zweifelsfall auf ein Feuer zu verzichten.

**Messer, Beile, Sägen**

Scharfe, intakte und in der Handhabung bekannte und eingeübte Werkzeuge sind echte Helfer. Stumpfes Werkzeug ist gefährlich.

**Karte, Kompass, Gps**

Karten variieren von Land zu Land und sind ebenso wie der Kompass Grundhandwerkszeug. Das GPS sollte nie die alleinige Hilfe sein.

**Kocher**

Egal welches Modell: Ohne Wartung und genauem Funktionstest sollte die Tour nicht losgehen. Gibt es den benötigten Brennstoff unterwegs überhaupt – welche Bezeichnung hat er im Reiseland?

**Stiefel, Socken und Rucksack**

Wer unterwegs Freude haben will, darf hier nicht am falschen Platz sparen. Stiefel dürfen weder zu eng noch ausgeleiert sein. Strammer Sitz, feste profilierte Sohle und mindestens knöchelhoch sollen sie sein. Eingelaufen, gut gepflegt und bequem dazu. Gute gepolsterte Socken verhindern die Blasenbildung. Der in Länge und im Volumen passende Rucksack schont den Rücken. Das Packen des Rucksackes vor der Tour üben. Material sichten und Überflüssiges aussortieren. Nur eigene Stiefel und Rucksack nutzen....besonders Stiefel passen nur auf einen Fuß.

**Reisepartner**

Wenn Sie mit einem neuen Partner gehen wollen, machen Sie doch 1 oder 2 gemeinsame Schnuppertouren im Vorfeld. So lernt man sich kennen und auf einander einstellen.

**Mehr in unseren Trainings und Seminaren !**

