



10 Tips für sichere Fjälltouren

(Die Nutzung zum ausschließlich privaten Gebrauch ist gestattet)

Bereite dich gut vor

Mehrtägige Fjällwanderungen sind eine erholsame und körperlich sehr fordernde Tätigkeit. Bereite dich rechtzeitig auf deine Tour vor und kenne den Umgang mit deiner Ausrüstung. Mache dich mit den Bedingungen im Fjäll vor der Reise gut vertraut und plane deine Route stets ohne Zeitdruck. Informationen von erfahrenen Trekkern und über das Fjällsakerhetskomitee sind für dich eine wichtige Quelle.

Wähle die richtige Ausrüstung

Packe wasserdicht, sinnvoll, w.m. leicht und auf die Tour angepasst. Nutze stabiles Material, das dich im oft kahlen Fjäll besonders vor Wind und Regen schützt. Vermeide unnötiges Schwitzen und nutze deine Kleidung in Schichten so, dass du dich je nach Wetter und Bewegung schnell anpassen kannst. Halt dich stets trocken.

Plane umsichtig

Berücksichtige stets das Wetter, deine bzw. eure Erfahrung und euer Können und plane für die Tour ausreichende Zeit-/und Nahrungsreserven ein. Beachte öffentliche Warnungen und teste deine neu gekaufte Ausrüstung stets vorher. Vor Ort prüfe nochmals Wetter, Neuigkeiten und passe ggf. deine Tourenplanung an.

Beherrsche die Orientierung mit Karte und Kompass

Nutze die aktuellste Karte und beherrsche sicher den Umgang mit Karte und Kompass besonders für Touren abseits der Wege. Das GPS braucht bei Kälte sehr viel Strom - führe Ersatzakkus o.ä. mit..

Meide die Tiere

Wildlebende Tiere werden dir i.d.R. nur gefährlich wenn sie überrascht, belästigt, gejagt oder in die Enge getrieben werden. Die Bären, Elche (besonders die Kühe mit Kälbern) oder Rentiere meide stets. In den Bärengebieten mache dich bemerkbar und lagere dein Essen bärensicher außerhalb des Zeltes. Koche dort nicht im Camp. Die Abfälle/Essensreste nimm mit zurück.

Im Notfall 112. Ohne Netz steige ggf. ein paar Meter höher und probiere es erneut! Notiere dir unterwegs hin und wieder Stellen mit Empfang.

Allgemeine Informationen unter www.fjallsakerhetsradet.se...>>

Bedenke auch den Notfall

Für deine eigene Sicherheit bist du in den einsamen Fjällgebieten erst einmal selber verantwortlich. Wäge ab, ob es wirklich ein Notfall ist. Ohne erreichbare Berghütte mit einem Notfalltelefon, rufe 112 an. Achtung: große Teile des Fjälls sind oft ohne (sichere) Mobilfunkabdeckung und eine Rettung kann dort sehr lange dauern.

Halte Kontakt

Informiere jemanden über deine geplante Route und den Rückkehrzeitpunkt/-ort. Mache ggf. Meldezeitpunkte oder -orte aus, z.B. in dauerhaft bewohnten Dörfern, auf Fjällstationen etc. Ebenso die Alarmierung, falls du doch einmal überfällig bist.

Nutze den richtigen Weg

Im Fjäll gibt es gut markierte Wanderwege mit Wegmarkierungen, Fjällhütten, Windshelter und Notruftelefone ebenso, wie unmarkierte oder aufgegebene Wege. Als Einsteiger nutze stets markierte Wege...dort findest du in einem Notfall schneller Hilfe. Die Winterwege für Ski, Scooter oder Schlitten sind meist mit einem roten Kreuz markiert sind und häufig NICHT für deine Sommerwanderungen geeignet.

Überquere Gewässer sicher

Im Fjäll musst du oft über Bäche und kleine Flüsse. Suche eine breite, flache Stelle mit sicherem Grund, ohne Treibgut, mit einer schwachen Strömung. Nutze die Stöcke und lasse dir Zeit. Bei Regen schwellen ggf. auch kleine Bäche schnell an. Warte lieber ab, oder suche dir eine andere Watstelle bzw. mache einen Umweg zur nächsten Brücke.

Sei wachsam bei Schneefeldern

(Alt)Schneefelder in Senken sind oft meter-tief unterspült, am Hang oft steil, glatt und sehr abrutschgefährdet. Überquere sie nur, wenn sie sicher sind oder umgehe sie ggf.! Lasse Abstände zum Vordermann, prüfe w.m. den Untergrund und sei wachsam. W.n. heuer einen ortskundigen Guide an.

Du willst mehr über unsere Guidetrainings, Sommertrekking, Wintertouren oder Outdoorleben wissen? Erfahre mehr unter

+491723061472.

DREAM.TRAIL.EXPLORE.

www.trekk-n-guide.eu...>>