7 Tipps für einen sicheren Wanderurlaub

Das Wandern wird immer beliebter und ist mehr als nur eine Urlaubsalternative. Dafür gibt es verschiedene Gründe: Wir sind in der Natur, bewegen uns und entlasten die Umwelt. Der Wanderurlaub lässt sich in der Heimat oder dem benachbarten Ausland verbringen – und das vergleichsweise kostengünstig. Bei sportlichen Freizeitaktivitäten liegt das Wandern in Deutschland mittlerweile auf Platz eins[1], unter den beliebtesten Aktivitäten im Urlaub erreicht es Platz vier.[2] Die Kehrseite des Wandertrips: Er birgt mehr Risiken als der klassische Hotelurlaub. Umso wichtiger ist es, sich gut auf das Wandern vorzubereiten. Wir geben sieben Tipps, damit der Wanderurlaub zum sicheren Vergnügen wird.

1. Nicht allein wandern

Es hat einen besonderen Reiz, allein zu wandern: die Ruhe genießen, nachdenken, zu sich selbst finden – nicht umsonst entscheiden sich viele Pilger dafür, den Jakobsweg solo zu beschreiten. Aber: Alleingänge sind vor allem auf gebirgigen Wanderwegen nicht zu empfehlen. Denn sollte es doch mal zu einem Notfall kommen, kann niemand Erste Hilfe leisten. Deswegen ist es besser, sich zumindest mit einer weiteren Person auf die Wanderstrecke zu begeben.

2. Route planen

Die Wanderroute sollte sorgfältig und den Erfahrungen sowie dem Fitnesszustand entsprechend geplant sein. So lassen sich potenzielle Gefahren schon im Vorfeld minimieren. Karten sind eine gute Grundlage, um sich vor dem Start mit der Strecke vertraut zu machen, technische Hilfsmittel wie GPS bieten unterwegs Orientierung.

3. Die richtige Ausrüstung

Zu einer Wanderausrüstung zählen nicht nur wetterfeste Kleidung und GPS-Gerät – Erste-Hilfe-Set, Stirnlampe und je nach Wetterlage zusätzlicher Regen- oder Kälteschutz gehören ebenfalls in den Rucksack. Besonders wichtig ist das Schuhwerk: Gute Wanderschuhe sorgen bei jeder (Wetter-)Lage für einen richtigen Stand.

4. Langsam steigern

Je länger die Wanderroute, desto mehr Ausdauer ist gefordert. Vor einem intensiven Wanderurlaub bieten sich zunächst ein paar kleinere Wanderungen an, um danach langsam das Pensum zu erhöhen und sich an die Anforderungen zu gewöhnen. Denn mit zunehmender Müdigkeit schwindet auch die Konzentration – das Unfallrisiko steigt. Und: Fit lässt sich die Natur viel mehr genießen.

5. Ausreichend Proviant

Gestärkt wandert es sich am sichersten. Denn mit mehr Kraft ist die Konzentration höher als auf leerem Magen. Ausreichend Trinkwasser und kalorienreiche Mahlzeiten (z.B. Müsliriegel) sollten auf jeden Fall in den

Rucksack, um Flüssigkeitshaushalt und Energiespeicher wieder aufzuladen.

6. Wetterlage prüfen

Regen und Sturm können das Wandern erheblich erschweren, die Rutsch- und Unfallgefahr steigt. Deswegen ist es wichtig, kurz vor der geplanten Tour die Wettervorhersagen zu prüfen. Auch wenn es schwerfällt: Ist für den geplanten Zeitraum schlechtes Wetter angesagt, sollte die Wanderung verschoben werden.

7. Auf den Ernstfall vorbereitet sein

Trotz aller Vorbereitungsmaßnahmen: Es gilt, auch für den Ernstfall vorbereitet zu sein. Ein aufgeladenes Smartphone und zusätzlich eine Powerbank zur mobilen Aufladung sind unverzichtbare Begleiter. Sinnvoll ist außerdem, sich jeden Tag zu einer festen Uhrzeit bei einer Vertrauensperson zu melden.

Leistungsstarke Versicherung für den Heimaturlaub

Falls doch mal etwas beim Wanderurlaub in der Heimat passiert, sichert Sie HanseMerkur mit dem Deutschlandschutz ab. Übrigens auch, wenn es Sie auf Ihrer Route ins benachbarte Ausland verschlägt. Dort sind ambulante und stationäre Heilbehandlungen für Kurzaufenthalte von bis zu 48 Stunden mitversichert. Alle Informationen zum umfassenden Deutschlandschutz finden Sie hier.

Spannende Insights zum Reiseverhalten der Deutschen finden Sie in unserer neuen Reisestudie.

[1] *https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171168/umfrage/haeufig-betriebene-freizeitaktivitaeten/*

[2] *https://de.statista.com/statistik/daten/studie/733842/umfrage/beliebteste-aktivitaeten-deutscher-urlauber-in-deutschland/*

Bildquellen

- hansemerkur-reise-sicherer-wanderurlaub.jpg: Foto von Eddy Billard auf Unsplash
- 7-tipps-fuer-einen-sicheren-wanderurlaub.jpg: Bildquelle: HanseMerkur