



Sommer, Tipps & Tricks Wandern & Bergsteigen

Abenteurer in den Bergen: Wandern und Bergsteigen im Sommer Tipps, Ausrüstung & Sicherheit für unvergessliche Touren

Der Sommer ist die ideale Zeit, um in die Berge aufzubrechen – sei es für eine gemütliche Wanderung durch grüne Almwiesen oder eine anspruchsvolle Gipfeltour im Hochgebirge. Doch mit dem Abenteuer in der Natur kommen auch Herausforderungen. Hier erfährst du, worauf du beim Wandern und Bergsteigen im Sommer achten solltest.

1. Tourenplanung ist das A und O

Ob entspannte Halbtageswanderung oder alpine Hochtour – gute Planung entscheidet über Erfolg und Sicherheit deiner Unternehmung.

- **Wetter prüfen:** Sommerliche Wärme täuscht. In den Bergen kann es schnell zu Gewittern oder plötzlichen Temperaturstürzen kommen.
- **Kondition realistisch einschätzen:** Höhenmeter, Gehzeit und technische Schwierigkeit beachten – lieber unter- als überschätzen.
- **Früh starten:** Um Hitze zu vermeiden und vor möglichen Nachmittagsgewittern zurück zu sein.

2. Die richtige Ausrüstung für Sommertouren

Auch im Sommer brauchst du funktionale Ausrüstung – nicht nur für den Komfort, sondern auch aus Sicherheitsgründen.

Must-Haves:

- **Wanderschuhe:** Gut eingelaufen, knöchelhoch, mit griffigem Profil (Kategorie B/C für schwierigeres Gelände).
- **Bekleidung im Zwiebellook:** Atmungsaktive Shirts, Fleecejacke, Regenjacke – auch bei Sonne!
- **Sonnenschutz:** Sonnencreme, Sonnenbrille mit UV-Schutz, Kopfbedeckung.
- **Wasser & Verpflegung:** Mind. 1,5–3 Liter Wasser, energiereiche Snacks, **es eignen sich hervorragend unsere LAND-LEBEN CRACKER oder unsere Backerbsen als Begleitung! LECKERE SNACKIDEEN für den Berg findet ihr in unserer [Rezeptwelt](#)**
- **Rucksack (20–30?L):** Leicht, gut sitzend, mit Platz für Notfallausrüstung.
- **Navigation:** Karte, Kompass, GPS-App (z. B. Komoot, Alpenvereinaktiv).
- **Erste-Hilfe-Set:** Plus Blasenpflaster und Biwaksack für Notfälle.

Optional (je nach Tour):

- **Trekkingstöcke:** Entlasten Gelenke und geben Stabilität.
- **Steigeisen, Pickel, Klettergurt, Helm:** Für Gletschertouren und ausgesetztes Gelände.

3. Sicherheit geht vor

Die meisten Unfälle in den Bergen passieren durch Selbstüberschätzung oder mangelnde Vorbereitung. Hier ein paar Grundregeln:

-

Nie allein gehen, besonders bei anspruchsvollen Touren.

- **Gipfelziele flexibel halten:** Lieber umdrehen als riskieren.
- **Routeninformationen aktuell halten:** Sperrungen, Schneefelder oder Steinschlaggefahr beachten.
- **Notfallnummer kennen:** In den Alpen: 112 oder 140 (je nach Land).

4. Nachhaltig unterwegs sein

- Auf markierten Wegen bleiben
- Abfälle wieder mitnehmen
- Pflanzen und Tiere nicht stören
- Regionale Hütten & Produkte unterstützen

Fazit: Gut vorbereitet ins Abenteuer

Wandern und Bergsteigen im Sommer bieten einzigartige Naturerlebnisse – von ruhigen Seen bis zu schroffen Graten. Mit durchdachter Planung, der passenden Ausrüstung und Respekt gegenüber der Natur steht deiner nächsten Tour nichts mehr im Weg.

Tipp: Für Einsteiger eignen sich zertifizierte Bergwanderwege oder geführte Touren mit Bergführer:innen. Wer höher hinaus will, sollte alpine Erfahrung mitbringen oder entsprechende Kurse absolvieren.

www.land-leben.com