



Feuer
& Eis

Natur aktiv erleben.

ENDLICH NATUR.

Empfehlungen & Tipps

Richtiges Verhalten „on tour“

www.feuer-eis-touristik.de/knigge



TIPPS ZUM RICHTIGEN WANDERN	2
DIE RICHTIGE WANDER-TECHNIK	3-4
VERHALTEN BEI KONTAKT MIT TIEREN	5-7
WETTERSITUATION VERHALTEN BEI GEWITTER	8
KLEINER SPRACHFÜHRER ALPENLÄNDISCHE KÜCHE	9-10
ZECKEN RUCKSACK-APOTHEKE	11
ALLGEMEINES	12

TIPPS ZUM RICHTIGEN WANDERN

- Mit der richtigen Ausrüstung bleibt Ihnen Frust erspart und Sie genießen die Natur sicher und ungehindert.
 - Markierte Wege nicht verlassen, Etappenbeschreibung, Karten, Info-folder und diesen Knigge mitführen.
 - Nutzen Sie eine Mehrweg-Wasserflasche, Zip-Beutel für Toiletten- und Verpflegungsabfälle, kaufen Sie verpackungsarme Verpflegung.
 - Bitte entsorgen Sie Verpackungen bzw. Restmüll nach Möglichkeit erst bei Ankunft sortenrein am Tagesziel.
 - Auf manchen Etappen ist das nächste WC weit – nutzen Sie die Natur bitte nicht als Toilette, sondern packen Sie Toilettenpapier und einige Plastiktüten in Ihren Rucksack.
- Weitere Informationen finden Sie in Ihren Reiseunterlagen.



DIE RICHTIGE WANDER-TECHNIK

- Versuchen Sie grundsätzlich – egal ob im Aufstieg oder im Abstieg – immer mit der ganzen Sohle aufzutreten. Mit vollem Sohlenstand erreichen wir insbesondere auf glatteren Passagen sowie im losen Schutt und Geröll die beste Reibung und den besten Halt.
- Auf schiefem Untergrund ist für den vollen Sohlenstand Beweglichkeit im Sprunggelenk gefragt. Mit dem Oberkörper leicht nach vorne gebeugt (auch bergab!) bewegen wir uns zentral mit dem Körperschwerpunkt über dem jeweils belasteten Bein.
- Um Anstiege bzw. steilere Bergauf-Passagen möglichst ökonomisch zu bewältigen, empfehlen sich kleinere Schritte – eine bewusste Verringerung des Wandertempos. Zu große Schritte kosten mehr Kraft, da der Körperschwerpunkt bei jedem Schritt mühsam über den Ausfallschritt geschoben werden muss.
- Bergab-Wandern ist oft mühsam, da Müdigkeit und Kraft (zeigt sich bspw. oft mit Knieschlattern), Konzentration, Koordination und Reaktionsfähigkeit nachlassen. Mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper und etwas angewinkelten Knien rollen wir beim Auftreten des Fußes über Ferse, Sohle und Ballen ab. Vermeiden Sie die oft instinktiv eingenommene Rückenlage, denn diese erhöht die Ausrutsch- und Sturzgefahr.
- Machen Sie auf anstrengenden Abwärts-Etappen öfter Pause und gönnen Sie Ihren Gelenken und Muskeln Regeneration. Lassen Sie sich auch nicht von Zeitangaben einer Wegbeschilderung hetzen. Wandern Sie in ihrem individuellen Tempo und erkundigen Sie sich regelmäßig nach der aktuellen Verfassung Ihrer Wanderbegleitung.



- Halten Sie dabei immer die nächsten Schritte Ihres Weges genau im Blick, „planen“ Sie auf steileren Abschnitten oder schmalen Pfaden den nächsten Schritt genau und nutzen Sie große Steine/Felsen oder Baumwurzeln als Tritt-Plateaus oder „Bremspunkte“. Die schöne Aussicht sollten Sie immer nur im Stand genießen!
- Der Einsatz von Wanderstöcken (Empfehlung: Teleskop-Version mit außenliegendem Klemmverschluss) erleichtert das Wandern bergauf und bergab, wobei unterschiedliche Techniken Anwendung finden.
- Im leicht kupierten Gelände und bergauf umfassen wir die Wanderstöcke (Schlaufe von unten) und stützen uns aktiv auf die Stöcke und drücken uns mit möglichst gestrecktem(n) Arm(en) nach oben. Ziel: Entlastung der Beine und Belastung der Arme. Der Stockeinsatz erfolgt dabei neben den Körperschwerpunkt oder dahinter (nicht davor!), entweder parallel (gleichzeitig) oder abwechselnd (ob in Diagonal-Technik li Bein + re Arm... oder li Bein + li Arm... ist egal).
- Bergab bzw. beim Abstieg entlasten Stöcke vor allem die Kniegelenke. Die Stöcke werden weit vor dem Körperschwerpunkt eingesetzt und unser Gewicht nach vorn gebeugt auf die Stöcke verlagert.

Tipp: Vorab den Umgang mit Wander-/Trekking-Stöcken bei einigen kleineren Wanderungen (inkl. Bergauf-/Bergab-Passagen) trainieren!

Weitere Infos (www.alpenverein.at) unter bit.ly/videos-bergwandern

<https://magazin.alpenverein.de/thema/sicher-am-berg>



KONTAKT MIT TIEREN

Die Tierwelt im Alpenraum ist vielfältig, fasziniert und begeistert dabei gleichermaßen. Bei Wanderungen kommt es immer wieder zu Begegnungen zwischen Mensch und Wild-, Nutz- oder Haustier.

Denken Sie bitte daran, dass unser Erholungsraum der Lebensraum der Tiere ist. Kein einheimisches Tier betrachtet uns Menschen als Beute – Flucht ist für jedes Tier die erste Option. Ganz allgemein gilt: Ruhe bewahren und Respekt vor allen Tieren!

VERHALTEN BEI WEIDEVIEH

Insbesondere Wanderer mit Hund sollten Ihren Vierbeiner in der Nähe von Weidevieh bzw. Weidezäunen an die Leine nehmen > www.feuer-eis-touristik.de/wandern-mit-hund



Bitte achten Sie nach dem Überqueren von Weiderosten und dem Durchwandern freier Weide- oder Almflächen auf ausreichend Abstand zu Tieren und füttern Sie diese auch nicht!

Achtung: Weidezäune stehen oftmals unter Strom – nicht berühren!

VERHALTEN BEI WILDTIEREN

In aller Regel sind Rot-, Dam- und Rehwild scheue Alpenbewohner und ziehen sich bei Menschenkontakt i.d.R. zurück. In Begleitung von Jungtieren, bei Verletzungen oder anderen Bedrohungsszenarien ist auch ein aggressiveres Verhalten möglich, jedoch eher unwahrscheinlich. Hunde gehören bei Tierkontakt immer „An die Leine.“



Fuchs, Waschbär, Marder, Nistplätze

Waschbären, Füchse und Marder sind Menschen gegenüber nicht aggressiv, in Siedlungen ist vereinzelt eine vermehrte Zutraulichkeit festzustellen. Insbesondere Füchse übertragen Krankheiten – daher gilt, wie bei allen Wildtieren – keinen direkten Kontakt zu Tieren suchen! Ebenso sind Nistplätze aller Art absolutes Tabu – nicht nähern!

Wildschwein

Wildschweine sind grundsätzlich friedfertige Tiere und fliehen eher, wenn Menschen in der Nähe sind. Fühlen sich die Tiere bedroht, sind diese jedoch äußerst wehrhaft, insbesondere gemeinsam mit Frischlingen. Nehmen Sie Drohgebärden (Schnauben, Zähneklappern) wahr, machen Sie sich möglichst groß, rufen Sie laut und klatschen Sie in die Hände.

Wolf

Der Wolf ist – entgegen weitverbreiteter Vorstellung – ein scheues Tier, das Menschen eher aus dem Weg geht.

- Laufen Sie nicht weg, ziehen Sie sich langsam zurück – am besten nicht den Rücken zukehren.
- Wenn Ihnen der Wolf zu nahe erscheint, machen Sie auf sich aufmerksam. Machen Sie sich möglichst groß (Arme nach oben strecken), sprechen oder rufen Sie laut, gestikulieren Sie.
- Laufen Sie dem Wolf nicht hinterher.

Bär

Viele vermuten Bären nur in Kanada oder Sibirien, doch auch hier in Mitteleuropa sind Bären durchaus beheimatet. Durch einen zunehmend eingeschränkten Bewegungsraum rücken die schönen Tiere unserem Lebensraum näher.

- Zeigen Sie Respekt und halten Sie Abstand.
- Bleiben Sie möglichst ruhig und gelassen.
- Bleiben Sie stehen und machen Sie den Bären durch ruhiges Sprechen und langsame Armbewegungen auf sich aufmerksam.
- Rennen Sie nicht weg und nähern Sie sich dem Tier nicht.
- Stellen Sie ihm auf keinen Fall nach, sondern lassen Sie ihn in Ruhe. Das Tier könnte sich bedrängt fühlen und sich ggf. verteidigen.
- Versuchen Sie nicht, den Bären zu verscheuchen. Werfen Sie keine Äste oder Steine nach ihm.
- Richtet sich der Bär auf, ist dies noch keine direkte Angriffspose > der Bär will sich einen besseren Überblick verschaffen
- „Opfern“ Sie ggf. einen in aller Ruhe am Boden abgelegten Rucksack und entfernen Sie sich in Rückwärtsbewegung (nicht den Rücken zukehren oder wegrennen).
- Behalten Sie den Bären im Auge (Gesicht in seine Richtung, vermeiden Sie jedoch direkten Augenkontakt) und treten Sie langsam und kontrolliert den Rückzug an. Lassen Sie dem Bären in jedem Fall eine Ausweichmöglichkeit (verlassen Sie ggf. Weg/Pfad-Engstellen, sofern gefahrlos möglich)



Deutscher Wanderverband – Broschüre
„Richtiges Verhalten gegenüber (Wild)Tieren

www.yumpu.com/de/document/read/65875302/broschure-wandern-und-vorsicht-wild



WETTERSITUATION | VERHALTEN BEI GEWITTER

Im Sommer zählen Gewitter zu den größten Gefahren am Berg. Im Alpenraum kann es im Hochsommer sehr schnell zu Wetterumschwüngen bzw. Gewitterbildung kommen.

- Informieren Sie sich vor Aufbruch bei Ihrer Unterkunft über die Wettersituation oder nutzen Sie lokale Radioinfos (z.B. BR3 | Ö3 | Radio Tirol) oder das Web (z.B. www.bergfex.de) und holen Sie en route auch aktuelle Wetterhinweise von Hüttenwirten ein.
- Brechen Sie bei Gefahr oder massiver Wetterverschlechterung die Tour ab bzw. suchen Sie sicheren Aufenthalt in Schutzhütten/Gebäuden (idealerweise mit Blitzableitern) oder auch im Auto (Faradayscher Käfig).
- Sofern in einer mehrköpfigen Wandergruppe unterwegs, sollte untereinander ein großer Abstand eingehalten werden.
- Verlassen Sie umgehend Gipfel-Bereiche, Grat-Wege und exponierte (freiliegende, offene) Geländepunkte/-pfade
- Meiden Sie alleinstehende Bäume, Drahtseile/Klettersteig-Befestigungen, Stromleitungen, (Material)Seilbahnen, Lifte, Stromleitungen, Liftstützen und Wasserläufe aller Art (Bach, Fluss, Wasserfall).
- An Felswänden und in Höhlen auf genügend Abstand zu den Wänden achten (> 2m).
- Suchen Sie bei Blitzschlag-Gefahr nicht Schutz unter alleinstehenden Bäumen und halten Sie sich auch nicht auf freiem Feld auf (nicht flach auf den Boden/Wiese legen, da Gefahr durch indirekte Blitzeinschläge höher!).
- Auf nassen Wegen und Wanderpfaden und durch reduziertes Wander-Tempo und ggf. Wanderstöcke Rutschgefahr verringern
- Wetterschutz bereithalten bzw. anziehen (Temperatursturz, Starkregen, Hagel)

KLEINER SPRACHFÜHRER

Beim Wandern im Alpenraum gilt grundsätzlich das legere „Du“ – Einheimische und andere Wanderer grüßen sich meist in der Du-Form.

Servus	Hallo tageszeitunabhängige Begrüßung oder Verabschiedung
Griaß Di / Eich / Enk	Ich grüße Dich / Euch
Pfiat Di / Eich / Enk	Tschüss, Auf Wiedersehen
Berg Heil	Traditionelle (Gipfel-)Grußformel unter Wanderern und Bergsteigern

ALPENLÄNDISCHE KÜCHE

Regionale Köstlichkeiten des Alpenraumes einfach erklärt...

Almdudler	Kräuterlimonade (alkoholfrei)
Apfelstrudel	Blätterteig-Strudel
Brettljause	Variation von Speck, Schinken, Käse auf Holzbrett
Buchteln	Rohrnudeln, Germteig-Mehlspeise mit Marmelade
Daumniede	geröstete „Daumennudeln“ aus Kartoffelteig
Faschiertes	Hackfleisch
Frankfurter	Würstchen die in Österreich Wiener heißen
Fritatten-Suppe	Flädle- oder Eierkuchensuppe
Germknödel	Süße Mehlspeise (Dampfnudel, Germ = Hefe)
Gespritzer	Wein- oder Saftschorle
Graukas	Graukäse, würzig-säuerlicher Sauermilchkäse
Griebenschmalz	aus Speck und gebratenen Speckteilen, ideal auf Brot (auch Grammeln genannt)
Hendl	Grillhähnchen, Broiler
Jause	Brotzeit (bayrisch) kleiner Imbiss am Vor- oder Nachmittag (auch Marend genannt)



Kaiserschmarren	Der Mehlspeisen-Klassiker im Alpenraum
Kaspresknödel	flach gepresster, angerösteter Semmelknödel + Käse
Knödel Tris	Dreierlei Knödel (Tiroler-;Spinat-, Kaspres-Knödel)
Kren	Meerrettich (grob und frisch gerieben = scharf)
Landjäger	geräucherte Rohwurst (ideal zur Wandermitnahme)
Leberkäse	Fleischkäse (aber definitiv ohne Käse)
Marillen-Knödel	Mehlspeise mit karamellisierten Brösel (Paniermehl)
Obazda	pikante bayerische Frischkäse-Zubereitung
Palatschinken	Pfannkuchen, Crêpes, oft mit Marmeladen-/Eisfüllung
Radi	Rettich, perfekt zum Bier
Ribisel	Johannisbeeren
Sauerrahm	Saure Sahne, Schmand
Schlagobers	Schlagsahne
Schwammerl	Pilze (Eierschwammerl = Pfifferlinge)
Semmel	Brötchen, Schrippe, Wecken (z.B. Kaiser-Semmel)
Serviettenknödel	Semmelknödel in Brotform, in Scheiben
St. Johanner	herzhafte Würstchen (ungar. Art = Debreziner)
Tafelspitz	In Wasser und Wurzelgemüse gekochtes Rindfleisch
Tiroler Knödel	Wurst- / Speckknödel (Semmelknödel-Basis)
Topfenstrudel	Quark-Blätterteig-Strudel
Topfengolatsche	Quark-Plundergebäck
Vogelersalat	Feldsalat
Weißwurst	Die bayrische Spezialität mit Brezel und süßem Senf
Zillertaler Krapfen	Frittierte Teigtaschen mit Füllung
Zwetschken	Pflaumen(art) z.B. als -knödel

ZECKEN

Die meisten Wanderwege führen mitten durch Wälder und Wiesen. Zecken halten sich am liebsten in bodennaher (Knöchel-/Kniehöhe) Vegetation auf – z. B. auf Gräsern, Wiesen und Büschen/Sträuchern sowie tiefen Baumästen – und lassen sich dann im Vorbeigehen abstreifen.

Wählen Sie bei Ihrer Wanderkleidung lange Kleidungsstücke (lange Hosen inkl. Socken, geschlossene Schuhe) und sprühen Sie unbedeckte Hautpartien mit Anti-Insektenspray ein (mehrmals am Tag) – ein Hut schützt zudem Haar und Kopfpattie. Auch das gründliche Absuchen des eigenen Körpers nach Tourende ist empfehlenswert. Auch eine Zeckenzange bzw. Pinzette zur möglichst schnellen Entfernung sollte in Ihr Erste-Hilfe-Set. Eine FSME-Impfung gilt als beste Vorsorge.

Wanderer mit Hund sollten am Abend auch den Vierbeiner nach Zecken absuchen und übrigens: Zecken überleben einen Waschgang mit 40° – also besser höhere Waschtemperatur wählen.

RUCKSACK-APOTHEKE | ERSTE-HILFE-KIT

In den Rucksack jeden Wanderers gehört auch eine kleine Reiseapotheke:

- 2 Verbandpäckchen
- 1 großes Wundpflaster | 2 nichthaftende Wundkompressen (ca. 10x10 cm)
- Pflaster-Sortiment, Blasenpflaster
- Zwei sterile Wundverbände (ca. 10x 6 cm)
- Eine Rolle Leukoplast bzw. Tape
- Alkohol-/Desinfektionsmittel (-tupfer)
- Verbandschere, Pinzette | Zeckenzange
- Ein Dreiecktuch, Signalpfeife, Einmalhandschuhe, Rettungsdecke
- Mund-Nasenschutz-Maske (FFP2)

Vergessen Sie regelmäßig einzunehmende Medikamente nicht und planen Sie eine zusätzliche Tagesration ein.

Tipp: Apotheken oder Drogeriemärkte halten Erste-Hilfe-Sets bereit.



IHRE TOUR IM VORALPENLAND | ALPENRAUM

Einige Touren (z.B. Alpenüberquerungen) führen in höhere alpine Regionen – tw. wird eine Seehöhe von über 2.000m erreicht.

Auch die Sonneneinstrahlung ist in höheren Lagen (z.B. auch in der Nähe von Schneefeldern) intensiver und somit stärker. Sonnenschutz für Haut, Kopf (auch für die Lippen) und Augen (Sonnenbrille, in höheren Bergregionen Filterstärke Kat. 3) darf nicht fehlen.

Wählen Sie also grundsätzlich ein moderates Tempo und „hören“ Sie auf Ihren Körper. Sollten Sie sich verletzen oder krank fühlen, so brechen Sie Ihre Tour besser ab – falscher Ehrgeiz ist hier fehl am Platz.

Scheuen Sie sich daher nicht, unsere Schlechtwetterempfehlungen oder Abkürzungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu nutzen – am nächsten Morgen sieht es vielleicht wieder ganz anders aus!



IHR VERANSTALTER

Bürozeiten Mo-Fr 09:00–18:00 Uhr *
Telefon +49 (0)8022 66364-0
E-Mail info@feuer-eis-touristik.de



Südliche Hauptstraße 33
83700 Rottach-Egern

* außerhalb dieser Zeiten nutzen Sie bitte unser 7-Tage-Sorglos-Service-Telefon (siehe Infofolder in den Reiseunterlagen bzw. 7-Tage-Sorglos-Service-Card)