



Dein Sport:

So achtest du auf deine Umwelt!

Wandern

Thema Müll

Pack dir für deine Wandertour einen leeren Müllbeutel ein, sodass du deinen Müll wieder mit ins Tal nehmen kannst. Manche Hütten bieten sogar an, sich dort Müllbeutel mitzunehmen. Am besten ist es natürlich, gar nicht erst Müll zu produzieren, sondern seine Verpflegung z.B. in Brotdosen oder wiederverwendbaren Trinkflaschen mitzunehmen.



Mobilität

Viele Regionen in den Bergen bieten sogenannte Wanderbusse an. Oft können auch Linienbusse genutzt werden, je nach dem, wo der Startpunkt der Wanderung gewählt ist. Diese sind häufig durch die Kurtaxe abgedeckt und man hat keine bzw. kaum Zusatzkosten. Durch die Nutzung des ÖPNV wird der CO₂ Ausstoß reduziert, man spart sich Sprit- und Parkkosten, sowie den Stress, einen Parkplatz zu suchen. Außerdem ist man so auch nicht abhängig vom Endpunkt der Wanderung.

Es gibt auch Portale, wie <https://www.bahn-zum-berg.at/>, die bei der Tourensuche helfen.

Ausstattung

Es empfiehlt sich, bei der Auswahl der Wanderausstattung auf qualitativ hochwertigere Produkte zu setzen, da robuste, wetterfeste und langlebige Ausstattung durch den Einsatz in der Natur mehr Nutzen bietet. Achte dabei auch auf Grüne Labels, Qualität und am besten regional und fair produzierte Kleidung und Zubehör. Auch hier ist ein guter Tipp: Second Hand kaufen, da insbesondere Markenprodukte oft teuer sind.

Gesundheit und Erste Hilfe

Wandern wird oft unterschätzt. Achte auch hier auf deine Gesundheit und höre auf deinen Körper. Sei vorbereitet, hab ein Erste-Hilfe-Set, einen Bivaksack und Sonnencreme dabei, plane Pausen ein und nimm ausreichend Wasser mit. Möchtest du doch eine anspruchsvollere Tour machen, lass dich vorher im Tourismusbüro beraten oder buche eine Tour mit erfahrenen Wanderführer*innen. Es empfiehlt sich auch, am besten zu dritt unterwegs zu sein, damit im Notfall eine Person Hilfe holen und die verletzte Person ebenso betreut werden kann. Informiere dich auch über die Nummer der Bergrettung. Ist im Notfall mal kein Handyempfang, findest du die Anleitung zum Alpinen Notsignal meist in deinem Rucksack.

Tipp: Hüttenwirte sind Experten, wenn es darum geht, die Bedingungen vor Ort einzuschätzen (Wetter, Wanderwege usw.).

Naturschutz

Bleib auf den markierten Wanderwegen! So schützt und respektierst du die Natur, indem nicht Pflanzen kaputt getrampelt oder Tiere gestört werden. Auch im Falle eines Unfalls ist es für die Bergrettung einfacher, dich zu finden. Schutz- und Ruhegebiete sollten zu allen Jahreszeiten geschützt und respektiert werden. Man sollte sich auch über lokale und saisonale Regeln wie z.B. Verbot von Feuern oder Warnungen vor bestimmten Tieren in der Region informieren.

Hinterlasse einen **ökologischen** Fußabdruck bei deiner nächsten Tour!

