

10 Tipps zum richtigen Wandern

Damit Sie Ihre Touren in vollen Zügen genießen können, ist es hilfreich einige Dinge zu beachten.

Tour:

- Tour an die eigene Kondition anpassen!
- Keine Wanderung ohne sorgfältige Tourenplanung oder qualifizierten Führer!
- Für die geplante Tour die richtige Ausrüstung und nichts Unnötiges mitnehmen!
- Informationen über die Tour und Wetterverhältnisse einholen!
- Rechtzeitig eine Rast einlegen (mind. alle zwei Stunden eine Zehnminutenrast)!
- Während der Tour ausreichend trinken und essen!
- Niemals den markierten Weg verlassen!
- Bei Gefahr oder Wetterverschlechterung die Tour rechtzeitig abbrechen!
- Eine Notfallausrüstung (Erste-Hilfe-Box, Taschenlampe, Handy) gehört in jeden Rucksack!

Notfall:

Im Notfall ruhig bleiben und je nach Fall die folgenden Notfallnummern verständigen:

- **Notruf: 112** - immer die erste Wahl, hier wird entschieden welche Rettungsstelle/Organisation übernimmt
- professionelle Bergrettung Slowakei: 18300
- Berg.Wander.Service - Slowakei: 00421 – (0) 911 - 276 630 – wir helfen Ihnen beim Weiterleiten der

Notfälle, beim Übersetzen bzw. unterstützen Sie