

Vermeide unbedingt diese 9 Fehler als Wander-Anfänger

Bei unvorsichtigen Wanderern ist es wahrscheinlicher, dass etwas passiert.

Sie stürzen von einer Klippe, entfachen einen Waldbrand oder bringen sich anderweitig in Schwierigkeiten.

Ich bin sicher nicht perfekt und allwissend, aber ich bin genug gewandert, um zu wissen, welche Fehler Anfänger gerne machen.

Lies dir die Fehler nun durch, damit du sie nicht machen musst.

1. Die Wettervorhersage ignorieren

Ein bisschen Regen ist kein Grund, eine Wanderung abzusagen. Deshalb haben wir auch Gore-Tex-Stiefel und wasserdichte Jacken, oder?

Aber selbst die beste Ausrüstung kann keinen 100-prozentigen Schutz vor Starkregen oder einem Schneesturms bieten.

Deshalb schaue ich mir vor jeder Reise die Wettervorhersagen an.



Idealerweise machst du das wie ich und suchst dir genau das Gebiet heraus. Es gibt nicht nur Wettervorhersagen, wie wetter.de, sondern auch spezielle Anlaufstellen im Internet, wie "Bergwetter auf den Alpen" oder der DWD.

Am Anfang meiner Outdoor-Leidenschaft baute ich mein [Tarp](#) auf und leider sollte es am Morgen nicht

mehr dort sein, wo ich es aufgebaut hatte.

Nachts zog ein heftiger Sturm auf und ich verkroch mich ins Zelt. Am Morgen danach war alles überstanden und kein Lüftchen mehr zu spüren. Doch mein Tarp war auch nicht mehr dort, wo es war. Es hing nur noch an einer Abspannleine und hatte sich zwischen den Ästen verfangen.

Heute schaue ich immer zweimal auf die Wettervorhersage und [schätze das Wetter durch Naturbeobachtungen ein](#), spanne mein Tarp besser ab oder packe es gleich ein.

Lies auch: [Wandern im Regen: Was, warum und wie? 7 Tipps, damit es klappt!](#)

2. Jeans tragen wie mit 14 in der Schule

Merk dir das: Jeansstoff besteht aus Baumwolle, daher sind **Jeansstoffe eine schlechte Wahl** für eine Wanderung, besonders bei regnerischem oder kaltem Wetter.

Das liegt daran, dass Baumwolle Feuchtigkeit speichert, anstatt sie wie Wolle und Polyester abzutransportieren.

Wenn Baumwolle einmal nass geworden ist, dauert es lange, bis sie wieder trocknet. Und das ist ein Problem.

Denn die Feuchtigkeit auf der Haut entzieht deinem Körper durch Konvektion (Strömungstransport) Wärme.

Jeansstoff ist der schlimmste aller Baumwollsorten, weil sie bei Minusgraden vereisen können.

Diese Lektion habe ich schon als Jugendlicher gelernt, als ich mit Jeanshosen rodeln war.

Lies auch

[Wandern bei jedem Wetter: Wie kleidet man sich beim Wandern in der Natur?](#) – Du willst für deine nächste Wandertour die passende Wanderbekleidung finden, egal ob Regen oder Sonnenschein? Lies hier, worauf du achten musst.

3. Zelt, Schlafsack und Isomatte beim Discounter kaufen

Die meisten Discounter-Inhaber wurden nicht zu reichen Personen, indem sie hochwertige Camping- und Wanderausrüstung zu Discountpreisen verkaufen.

Lidl, Aldi und Netto bieten immer wieder günstige Outdoor-Ausrüstung an, aber die wirklichen wichtigen Dinge kaufe ich in einem Outdoor-Fachgeschäft.

Es ist in Ordnung, wenn du dein Gewebeklebeband dort kaufst oder dein [Essen für eine Wanderung](#), aber vertraue bei der wichtigsten Ausrüstung, wie Schuhen, Regenkleidung, Schlafsäcken und Zelten, auf Outdoor-Fachgeschäfte und zuverlässige und bekannte Marken.

Schau dir meine Kaufratgeber an, wenn du die passende [Isomatte](#) oder einen [Schlafsack](#) suchst.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!](#)

4. Stiefel neu aus dem Karton tragen

Ich bin kein Fan von Wandersprüchwörtern, aber eines halte ich für einen Glaubenssatz:

Wenn deine Füße glücklich sind, ist der Rest von dir glücklich.

Diese Erkenntnis habe ich schon früh bemerkt, als ich mit steifen und neuen Winterschuhen durch den Winter gewandert bin. Eine [wunde Verse und Blasen](#) nach 60 Minuten war das Ergebnis. Die Verletzung hat mich noch 3 Wochen begleitet, sodass ich auch in anderen Schuhen die Schmerzen merkte.



Eingelaufene Wanderschuhe sind ein Muss

Glaub mir, weder du noch deine Füße werden glücklich sein, wenn du eine große Reise mit unerprobten Schuhen oder Stiefeln beginnst.

Schon Wochen vor der Reise solltest du sie einlaufen, während du den Rasen mäht, mit dem Hund spazieren gehst oder Besorgungen in der Stadt erledigst.

Trage neu gekaufte Schuhe zunächst drinnen, da die meisten Outdoor-Geschäfte ein Rückgaberecht für draußen getragene Schuhe ausschließen.

Wenn deine Füße schmerzen oder sich heiße Stellen oder Blasen bilden, lege Verbände an, probiere verschiedene Socken aus und bleibe am Ball.

Denke auch daran, dass die Füße der meisten Menschen bis zum Nachmittag um eine halbe Größe oder mehr anschwellen.

5. Eine Wanderung mit einer Straßenkarte

Es gibt viele verschiedene Kartenarten und Straßenkarten gehören definitiv nicht zur Wanderausrüstung.



Eine Straßenkarte gehört nicht zur Wanderausrüstung

Hochdetaillierte topografische Karten sind der Standard für die Navigation in der Wildnis, aber für beliebte und gut markierte Wanderwege sind sie oft überflüssig.

Viel einfacher zu beschaffen und zu verwenden sind ausgewiesene Wanderkarten, die topografische Merkmale wie Flüsse, Bergkämme und Gipfel sowie wichtige Informationen wie Wanderkilometer und Wegpunkte enthalten.

Im Buchhandel und in Besucherzentren gibt es oft Karten und Reiseführer für die örtlichen Wanderwege.

6. Ein Erste-Hilfe-Set nur mit Pflastern

Die meisten Wanderneulinge vergessen entweder ein Erste-Hilfe-Set mitzunehmen oder sie packen eine ganze Apotheke ein. Beides ist nicht der richtige Ansatz.

Du solltest eine Reiseapotheke mitnehmen, die der Länge deiner Reise, der Größe deiner Gruppe (und deinen individuellen medizinischen Bedürfnissen) sowie deinen medizinischen Kenntnissen entspricht.

Auch solltest du dein Erste-Hilfe-Set an die Gegebenheiten der Region und des Landes anpassen.



Das Erste-Hilfe-Set kommt immer mit und hoffentlich brauchst du es nie

Es ist auch nicht sinnvoll, Dinge einzupacken, die du wahrscheinlich nie benutzen wirst, statt zusätzlicher Verbände und Schmerzmittel.

Zur Grundausrüstung für die Erste-Hilfe-Versorgung bei den meisten Ausflügen gehören: Pflaster (verschiedene Größen), Mullbinden, Kompressen, Schere, Rettungsdecke, Handschuhe, Alkohol-Tupfer, Wunddesinfektionsmittel, Wundspülung, Pinzette, Tourniquet.

Lies auch: [Erste-Hilfe-Set: zusammenstellen und anwenden](#)

7. Ultraleichtwanderung ohne Ultra-Erfahrung

Ein normaler Rucksacktourist, der auf Ultraleicht umsteigt, ist wie ein Vegetarier, der zum Veganer wird – es bedarf Zeit, sich auf ein neues System einzustellen.

Es gibt unterschiedliche Definitionen, aber im Allgemeinen bedeutet ultraleichtes Wandern, dass das Gewicht deines Rucksacks (Ausrüstung minus Nahrung und Wasser) bei ca. 5 kg liegt.

Der Vorteil ist natürlich, dass du weniger Gewicht zu schleppen hast, aber dein Sicherheitsnetz schrumpft auch: Du besitzt weniger Reserven (Lebensmittel, Brennstoff, warme Kleidung), falls etwas schiefgeht, du z. B. in einen Fluss fällst oder deine Nahrung verdirbt.

Je mehr Erfahrung man im Wandern besitzt, desto sicherer bist du mit Ultraleicht unterwegs. Als normaler Wanderer bist du besser ausgerüstet, um Pannen zu vermeiden und zweitens zu improvisieren, wenn sie doch passieren.

Deshalb sollte ultraleichtes Wandern ein schrittweises Ziel sein und nicht als Erstes angegangen werden.

Die Verringerung deines Rucksackgewichts ist eine Fähigkeit, die man erst nach vielen Experimenten

erlernt.



Wie viel Gewicht sollte man also auf einer typischen Tageswanderung mitnehmen? Sind es 5, 10 oder 15 Kilo? Das kommt ganz auf die Umstände an.

Wenn du ein paar Kilometer allein auf einem ruhigen Weg wanderst, kannst du Wasser, Snacks, Regenkleidung, Stirnlampe und die immer notwendige Karte, den Kompass oder das GPS mitnehmen.

Wenn der Weg jedoch unbekannt, knifflig oder abgelegen ist und du in einer größeren Gruppe wanderst, solltest du eine kleine Erste-Hilfe-Ausrüstung, warme Kleidung sowie zusätzliches Wasser und Essen mitnehmen, wodurch dein Gewicht auf über 10 Kilo steigt.

Der Grund dafür ist, dass die Mitnahme von mehr Ausrüstung – zusammen mit der Fähigkeit, sie zu benutzen – die beste Strategie ist, um das Risiko zu minimieren.

8. Zu spät losgelaufen

Eine Stunde zu spät zu einem für 19 Uhr reservierten Abendessen zu erscheinen, ist schlechtes Benehmen.

Aber um 14 Uhr mit einer Wanderung zu beginnen, die eigentlich um 10 Uhr beginnen sollte, ist Dummheit.

Wenn du nicht den nächsten Tag in der BILD-Zeitung stehen willst ("Ahnungslose Wanderer überleben eiskalte Nächte in der Wildnis"), ist es am besten, pünktlich loszugehen. Oder du brichst die Wanderung ab oder gehst sogar eine Abkürzung.



Was idyllisch aussieht, kann gefährlich werden

Neben einem frühen Start kommt es auch darauf an, wie schnell man sich bewegt. Ein sportlicher Erwachsener wandert mit 4 bis 5 km pro Stunde. Aber diese Geschwindigkeit sinkt auf 3 oder sogar 2 Kilometer pro Stunde, wenn du in unwegsamem Gelände unterwegs bist, Höhenunterschiede überwindest und Ruhepausen einlegst.

Gruppen bewegen sich immer langsamer als Einzelpersonen und eine Familien mit Kleinkindern sind die langsamsten.

Wenn du später als geplant losgehst, sieh auf deiner Karte nach, ob es kürzere Routen oder eine Abkürzung gibt, um dein Ziel vor Sonnenuntergang zu erreichen.

Wenn du merkst, dass du in Rückstand gerätst, lass dich nicht von Abkürzungen querfeldein locken, sondern bleib in Bewegung.

Achte auf die Zeit und sei darauf vorbereitet, die Stirnlampen, die du für solche Fälle eingepackt hast, zu benutzen.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!](#)

9. Keine Spuren hinterlassen

Wie steht's um dich beim Umweltschutz?

Bist du ein Zipplock-Beutel-Auswascher?

Wo entsorgst du auf einem Campingausflug die Seifenlauge nach dem Geschirrspülen? Benutzt du biologisch abbaubare Seife?

Filterst du wirklich die Essensreste heraus und verstreust das dreckige Wasser mindestens 200 Meter von einem See, Bach oder Campingplatz entfernt?

Das ist es, was [Leave No Trace \(LNT\)](#) – sieben Prinzipien zur Förderung einer ethischen, umweltfreundlichen Freizeitgestaltung in der Natur – empfiehlt, zu tun.

Die wichtigsten Regeln von LNT sind leicht zu befolgen:

- Nimm deinen Müll mit
- Halte dich von wilden Tieren fern
- Reduziere die Auswirkungen von Lagerfeuern auf ein Minimum

Die Feinheiten jedoch – wie das Nutzen von Toilettenpapier und das Anlegen kleiner Feuer – sind schwieriger zu befolgen.

Aber da Herr Dachs und Frau Fuchs dein Wohnzimmer nicht zugemüllt haben, solltest du die gleiche Höflichkeit walten lassen. Schau dir dazu auch die [Wander-Tabus](#) an.

Hast du dich in manchen Fehler wiedererkannt? Schreibe es mir in die Kommentare.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>