



Kasbrot auf der Eppzirler Alm ([Tour 6](#))

Kondition und Fitness

Jeder empfindet die Anstrengung bei einer Wanderung unterschiedlich. Unsere Touren würden laut Alpenvereinsbezeichnung wohl fast alle die Einstufung »leicht« erhalten. Technisch sind sie alle nicht schwierig, und es werden auch keine extremen Höhenmeter zurückgelegt. Dennoch nehmen wir eine Einteilung in die drei Stufen »leicht«, »mittel« und »schwer« vor. Dabei orientieren wir uns an den leichtesten Wanderungen. Das bedeutet, dass Touren, die in die Höhe führen und automatisch mehr Kondition erfordern, hier als schwieriger eingestuft werden. Der trainierte Wanderer mag dann bei einer »mittleren« Bergtour über diese Einstufung schmunzeln, aber grundsätzlich gilt: Lieber mit einfacheren Touren beginnen! Steigern können Sie sich immer noch. Unter der Information »Tourencharakter« geben wir zudem eine genaue Beschreibung der Wegbeschaffenheit und der eventuell zu erwartenden Herausforderungen.

Gehzeiten

Alle aufgeführten Zeiten sind lediglich Richtlinien und verstehen sich als reine Gehzeiten. Für Pausen auf dem Gipfel oder in der Alm, für Fotostopps und Besichtigungen planen Sie bitte extra Zeit ein.



Freche Ziegen warten auf der Köglalm ([Tour 14](#)).



Achensee bei Achenkirch ([Tour 14](#))

Ausrüstung

Feste Wanderstiefel oder Trekkingschuhe sind Grundvoraussetzung für sicheres Wandern. Falsches Schuhwerk (Halbschuhe, Turnschuhe o. Ä.) bieten niemals genügend Halt und sind Auslöser für viele Unfälle. Wasserabweisende Schuhe sind auch im Sommer ideal.

Teleskopstöcke sind vor allem beim Abstieg von Bergen bequem und entlasten die Gelenke. Gut, wenn sie klein und leicht sind und so bei Nichtgebrauch in den Rucksack verschwinden oder an den Rucksack gebunden werden können. Bei der Wahl des Rucksacks raten wir, nicht zu sparen und sich ein wirklich gut sitzendes Modell von einem Fachhändler empfehlen zu lassen.

Bequeme Wanderkleidung aus technischem Funktionsmaterial ist praktisch und trocknet schneller. Grundsätzlich gilt das »Zwiebelprinzip« mehrerer Schichten: Unterhemd – T-Shirt – Bluse/Hemd – Pullover – Jacke. Vor allem letztere Schicht, eine wärmende Jacke wie ein Windstopper oder eine Wetterschutzjacke, darf in unseren Breitengraden eigentlich nie fehlen. Für einige der Touren kann man im Sommer seine Badesachen mitnehmen – nach einer Wanderung ist es immer ein Hochgenuss, sich in klare, kühle Fluten zu stürzen.



Die Zwerg-Glockenblume lebt auf kargem Boden.

Sonnenschutz und Kopfbedeckung sollte man immer dabei haben. Praktisch ist auch ein Insektenabwehrmittel, am besten mit Zeckenschutz (Beine einsprühen nicht vergessen!). Vernünftig ist ein Erste-Hilfe-Täschchen mit Rettungsfolie (Fachhandel), das gut im Rucksack liegt und nicht viel Platz wegnimmt. Das gilt auch für ein Handy, mit dem wir sowohl in einem Notfall helfen als auch selbst Hilfe holen können.

Beste Jahres- bzw. Tageszeit

Allgemein gibt es keine »beste« Jahreszeit für diese Wanderungen. Das Wichtigste ist sicherlich immer das Wetter. Wer jedoch vor allem die Almen besuchen möchte, für den eignen sich besonders die Monate Juni bis September. Einige der Touren lassen sich über das ganze Jahr begehen, wobei die Wege nach starkem Schneefall nicht unbedingt geräumt oder gespurt werden. Gerade im Winter sind natürlich auch die Lawinverhältnisse genauestens zu beachten. Einige Wanderungen eignen sich hingegen besonders für heiße Sommertage, denn sie führen angenehm schattig durch den Wald oder bieten auf dem Weg oder im Anschluss daran tolle Badegelegenheiten.

Vermeiden Sie, wenn möglich, das Wochenende zum Wandern. Bei den meisten der Touren in diesem Buch werden Sie zwar oft allein unterwegs sein, aber am Wochenende

können Sie trotzdem in einen Anreisestau oder in Kolonnen bei der Heimfahrt kommen. Perfekt natürlich, wer antizyklisch unterwegs ist, z. B. als Frühaufsteher oder Langschläfer.



Immer wieder findet man Kuriositäten am Wegrand.

Sicherheit

Bei der Auswahl der Touren sollte man seine eigene Leistungsfähigkeit – und die der Begleiter – realistisch einschätzen. Überanstrengen darf sich niemand! Grundsätzlich wandert man besser gemeinsam, denn falls einem etwas zustößt, kann die Begleitung Hilfe holen. Sollte man dennoch allein unterwegs sein, macht es Sinn, vorher Freunde oder Nachbarn über das Ziel zu informieren – damit haben Rettungstrupps im schlimmsten Fall Anhaltspunkte, wo sie suchen müssen. Vor allem, da wir uns bei den vorgeschlagenen Touren abseits des Mainstreams bewegen und nicht damit rechnen können, ständig auf Mitwanderer zu treffen.