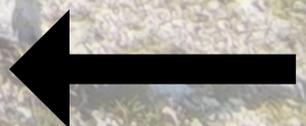


# VON DER COUCH AUF DEN GIPFEL

**So erreichst  
du deine  
Wanderziele!**

SWIPE



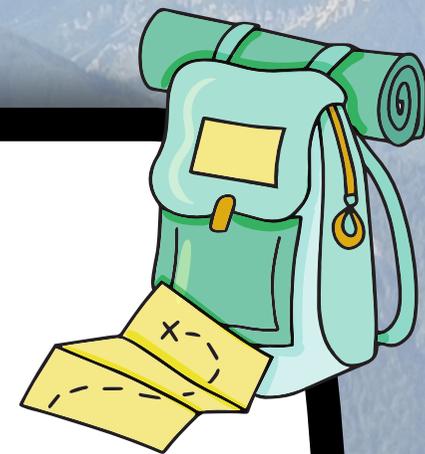
# TIPP #1

## Meli's Empfehlung:

Wenn du keine Berge vor der Haustüre hast um dich vorzutasten, dann mache lange Spaziergänge Querfeldein durch Wald und Wiesen bei JEDEM WETTER mit einem gut gepackten Rucksack. So kannst du Gewicht vom Rucksack und deine Kleidung sowie Schuhe testen und dich besser einschätzen lernen.

## Beginne langsam:

Wenn du lange nicht mehr gewandert bist, starte mit kürzeren und einfacheren Wanderungen, um dich langsam wieder an die körperliche Belastung zu gewöhnen.



SWIPE

# TIPP #2

## Meli's Empfehlung:

Setze den Fokus auf "Functional Training" D.h. trainiere die Bewegungen, die du nachher in NATURA auch benötigst und kräftige dadurch nicht nur deine Muskulatur sondern trainiere bereits die Bewegungsmuster.

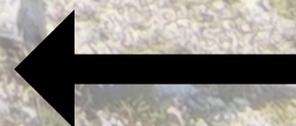
Z.B. Step ups an der Treppe, Drop Lunges mit Rucksack, Wadenheben, Plyometrische Übungen, Balanceübungen barfuß.

## Trainiere gezielt:



Um dich auf längere und anspruchsvollere Wanderungen vorzubereiten, solltest du gezielt bestimmte Muskelgruppen trainieren. Besonders Beine, Knie, der Rumpf und Schultern sind bei Wanderungen gefordert.

SWIPE



# TIPP #3

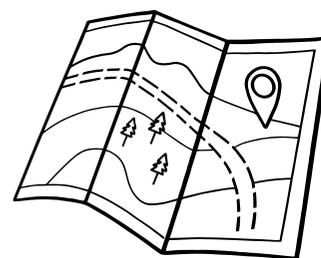
## Meli's Empfehlung:

Vorsicht mit subjektiven Bewertungen von Wanderrouten in Online-Portalen.

Ein sehr fitter & erfahrener Bergsteiger wird eine Tour immer als "einfach" betiteln, welche für einen Einsteiger jedoch eine Herausforderung oder sogar Überforderung sein kann.

Orientiere dich auf offiziellen Plattformen über Wanderrouten z.B. auf Bergwelten

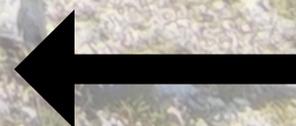
## Setze dir realistische Ziele:



Überfordere dich nicht von Anfang an, sondern setze dir realistische Ziele und steigere dich dann langsam.

Eine gute Orientierung kann die **Schwierigkeitsbewertung** der **Wanderwege** sein.

SWIPE



# TIPP #4

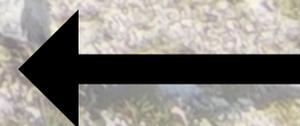
Meli's Empfehlung:

Setze auf die Kraft der Schäfchen: Merino. Trocknet schnell, hält warm, kühlt und stinkt nicht ; )



## Rüste dich richtig aus:

Investiere in gutes Schuhwerk und schnell trocknende Kleidung. Auch eine Trinkblase, ein Erste-Hilfe-Set & ein Notfallbiwaksack sollten auf jeder Wanderung dabei sein.



# TIPP #5

Meli's Empfehlung:

Hab immer einen Plan B und C falls du vor Ort (schnell) umplanen musst.  
Z.B. Erschöpfung, Gewitter etc.

## Plane im Voraus:

Informiere dich über die **Route**, die **Wetterbedingungen** und die **Gegebenheiten vor Ort**.

Plane **ausreichend Pausen** und **Pufferzeiten** ein, um Stress und Zeitdruck zu vermeiden.

SWIPE

# TIPP #6

Meli's Empfehlung:

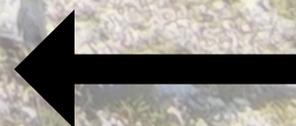
Nimm min. 1 Liter Wasser und 1 kleine Thermoskanne mit heißem Tee. Nichts geileres als einen heißen Tee oben am windigen und kalten Gipfel ; )

## Verpfege dich richtig:

Achte darauf, dass du genug Wasser und Nahrung dabei hast. Auch kleine Snacks wie Nüsse oder Müsliriegel können dir auf längeren Wanderungen Energie geben.



SWIPE



# TIPP #7

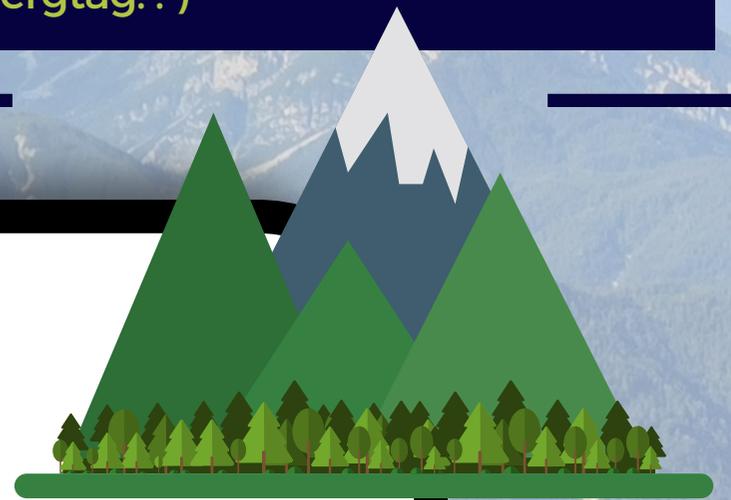
## Meli's Empfehlung:

Der Weg ist das Ziel. Hetze dich nicht ab schnell am Gipfel und wieder am Auto sein zu wollen.

Denke immer so: Je länger du die Zeit am Weg genießt umso mehr hast du von deinem Bergtag. : )

## Genieße die Natur:

Eine Wanderung ist nicht nur körperliche Belastung, sondern auch **Erholung für Geist und Seele**. Nimm dir **Zeit**, um die **Schönheit der Natur zu genießen** und den Kopf freizubekommen.



SWIPE

# VON DER COUCH AUF DEN GIPFEL



Hat dir mein  
Post gefallen?

**JA?**  
Dann lass mir  
gern ein  da, teile ihn  
mit Freunden  
und speichere den  
Post für später ab.

