



Bergwandern im Herbst

Wunderbar wanderbar

Lange Zeit galt Wandern als spießig. Doch seit Promis wie Hape Kerkeling über Jakobswege stapfen, geht es wieder bergauf. 34 Mio. Deutsche tun es ihm gleich und wandern in ihrer Freizeit. Damit ist Wandern die beliebteste Freiluftaktivität der Deutschen. Spätsommer und Herbst sind für Gipfelstürmer, Bergvagabunden – und vor allem für Familien mit Kindern – die beste Zeit für alpine Outdoor-Aktivitäten.

Schneeweiß spiegeln sich die Kuluswolken im tiefen Blau des kristallklaren Bergsees. Bis zu 50 Kilometer weit reicht der Blick über die Loferer Steinberge und das Kaisergebirge. „Faszinierend“, sagt Toni Widmann – und das, obwohl er dieses Naturerlebnis jeden Tag hat. Bergführer Toni ist Hüttenwirt auf der Wildseeloderhütte hoch über dem Tiroler Pillerseetal. „Wandern“, freut sich der Fachmann, „hat in den vergangenen Jahren ein völlig neues Image bekommen.“

Die neue Lust aufs Laufen folgt dem Trend zum naturnahen Urlaub: Klare Luft und weite Landschaft blasen den Kopf frei und lassen die Augen von der täglichen Bildschirmarbeit erholen. Hektik und Alltagsstress rücken in weite Ferne. „Wandern ist die aktive Form von Wellness; und Nordic Walking kennen wir Bergbewohner schon seit Jahrhunderten“, schmunzelt Widmann. Jünger, cooler und unspeißiger geworden sei es – das Uralt-Hobby erlebt eine Renaissance. Vorbei sind die Zeiten, als vor allem Herrschaften im Rentenalter in den Bergen anzutreffen waren. „Zu uns“, verrät Widmann,

„kommen inzwischen viele Familien mit Kindern.“

Kurze Wege für kurze Beine?

Wandern mit Kindern soll für die Eltern, vor allem aber für die Kinder ein spannendes Erlebnis sein. In der Natur werden besonders neue Eindrücke wie Wasserfälle, Höhlen oder Tiere am Wegesrand zum Abenteuer. Die Route sollte so geplant sein, dass die Wege nicht zu lang sind und auch nicht zu steil ansteigen. Optimal ist der Herbst, wenn die größte Hitze vorbei ist.

Über Stock und Stein

Motivation ist alles: Kinder wollen immer wieder Anreize, um weiterzulaufen. Jeder weitere Meter soll Spaß machen. Am besten wandern Sie immer zu einem bestimmten Ziel: zu einem Gipfel oder einer Berghütte hoch oben auf der Alm. Hinter jeder Biegung, jeder Kuppe gibt's etwas Neues zu entdecken. Beim Tourismusverband Pillerseetal sind Routeninfos und Wanderpässe erhältlich, die abgestempelt werden können. Nach erfolgreicher Tour gibt's zur Belohnung die

Kinder-Wandernadel von Tatzli, dem Glücksdrachen.



Die Schöne und das Biest

Da das Gebirge kein Freizeitpark, sondern – trotz aller Schönheit – eine extreme Landschaft voller Gefahren ist, braucht es auch die richtige Ausrüstung. Die ist bei einer Tagestour zwar nicht ganz so entscheidend wie bei einer mehrtägigen Wanderung auf Gipfelhöhe, stimmen muss sie dennoch. Die Wanderschuhe müssen auf die jeweiligen Anforderungen – Trekking über Bergalmen oder Überqueren von Schneefeldern im Hochgebirge – abgestimmt und gut eingelaufen sein. Teleskopstöcke entlasten die Gelenke und bieten Halt, wenn es bergab geht. Jacke, Pullover & Co. sollten nach dem Zwiebelprinzip sein: Schicht um Schicht, die sich sowohl der Mittagssonne beim Aufstieg als auch dem eiskalten Wind auf dem Pass oder dem Schneeschauer im August anpasst. Optimal: Funktionskleidung ist leicht und bequem, trocknet schnell und transportiert den Schweiß vom Körper weg.



Gesundheit

Nicht mehr als zwölf Kilogramm

Wichtig ist außerdem ein gut sitzender Rucksack, der für eine Tagestour bis 30 Liter, für mehrtägige Touren eher 60 Liter Fassungsvermögen haben sollte. Das Gewicht auf dem Rücken sollte 12 Kilogramm nicht überschreiten. Als Proviant eignet sich fast alles, was Kinder und Erwachsene mögen: frisches Obst, vitaminreiche Vollkornbrote und zwischendurch ein leichter Müsli-Riegel. Ausreichend Wasser und Saftschorlen dabei zu haben, ist eigentlich selbstverständlich. Bezogen auf eine Tagestour sollte jeder mindestens zwei bis drei Liter trinken. Bei Hitze und starker Anstrengung kann noch mehr erforderlich sein.

Geld sparen und zusätzlich Tankgutscheine kassieren

Wer einmal die gesunde Hochgebirgsluft schnuppern und ein paar Zwei-, Drei- oder Viertausender der Alpen kennenlernen möchte oder am reichhaltigen Sport-Aktiv-Programm mit Bergsteigen, Wandern, Mountainbikefahren oder Paragliding teilnehmen will, kann sich unter www.alpenjoy.de über diverse Angebote und Unterkunftsmöglich-

keiten informieren. Das Online-Portal überzeugt zusätzlich mit einer zeitgemäßen und pfliffigen Idee: Bei einer Buchung von mindestens sieben Tagen in einer der Unterkünfte auf der Homepage erhält der Kunde sofort von ALPenjoy einen Tankgutschein im Wert von mindestens 50 Euro geschenkt. „Bei einer Hotelbuchung für zwei Wochen kann auch ganz schnell ein Tankgutschein in Höhe von 150 Euro zusammenkommen“, verspricht Ingo Diesch, Geschäftsführer von ALPenjoy.

Zusätzlich erhalten BKK Braun-Gillette-Kunden 10 Prozent Rabatt bei der Buchung. Einfach eine E-Mail an info@alpenjoy.de senden oder anrufen (Telefon 04164 908340), das Alpen-Info-Team erledigt alles weitere. Als weiteres Zuckerl vom Hotel Waidringerhof gibt es bei Direktbuchung (ab acht Tagen) unter dem Stichwort „BKK Wanderfreunde“ einen Gutschein im Wert von 10 Euro pro Person für ein Mittagessen auf der hoteleigenen Stallenalp – einer urigen Hütte, auf 1.400 Metern im Wanderparadies der Steinplatte gelegen.



Verlosung!

Einfach folgende Frage beantworten und schon gewinnen Sie – mit etwas Glück – einen dieser tollen Preise:



1. Preis: Ein Ferienaufenthalt für 2 Personen inkl. HP im 4-Sterne-Hotel „Waidringerhof“ in Waidring (Tirol, Österreich)

2. Preis: Je ein Paar Wanderstiefel von Meindl, Modell Tampa, für einen Erwachsenen und ein Kind



3. Preis: Ein Rucksack BARNY XT 28 vom Outdoor-Spezialisten Jack Wolfskin



4. – 10. Preis: Je ein BKK Erste-Hilfe-Set (ideal für Wander- oder Radtouren)

Wer schoss Jogis Elf während der „Bergtour 2008“ am 16. Juni gegen Österreich ins Viertelfinale?

Schreiben Sie uns bis zum 26. September 2008 eine Postkarte, E-Mail oder ein Fax – mit Ihrer kompletten Adresse – an

BKK Braun-Gillette

Stichwort „Bergwandern“
Westerbachstraße 23 A
61476 Kronberg im Taunus
Telefax 06173 30-1987
gewinnspiel@bkkbraun-gillette.de

Viel Glück wünscht Ihnen die BKK Braun-Gillette.

Der Gutschein für den Gewinner/-in beinhaltet:



7 Übernachtungen inkl. HP (+ Waidringerhof-Top-Paket) für 2 Personen im 4-Sterne-Hotel Waidringerhof in Waidring/Tirol/Österreich
www.waidringerhof.at (einzulösen in folgenden Zeiten: bis 19. Oktober 2008 oder Juni bis Oktober 2009)

Das 4-Sterne Hotel Waidringerhof ist zu jeder Jahreszeit die erste Adresse für Genießer und sportlich Aktive. Das Hotel setzt nicht auf Masse, sondern auf die individuelle Note, das besondere Ambiente und eine herzliche persönliche Betreuung. Im Sommer lockt die atemberaubend schöne Bergwelt zum Golfen, Wandern, Klettern, Mountainbiking, Reiten und Tennisspielen; im Winter bietet sie Skispaß auf der Steinplatte direkt vor der Haustür. Im Waidringerhof finden Sie Zeit zur Ruhe und Erholung sowie Zeit für Begegnungen unter Freunden. (Weitere Informationen zu Waidring und zur Region (Pillerseeal) finden Sie hier: www.pillerseeal.at).



Meindls „Tampa“ ist ein aus hochwertigen Leder gefertigter Wanderschuh für die ganze Familie, weich und komfortabel mit griffigem Profil. Ideal für Wanderungen, Freizeit und im Alltag (erhältlich als Tampa Junior Mid/Tampa Lady GTX/Tampa GTX).



Rucksack BARNY XT 28: Der Klassiker auf allen Wanderwegen – er kombiniert den hohen Trage- und Klimakomfort des ACS-Tragesystems mit einem hohen und schlank geschnittenen Packsack für eine sehr gute Bewegungsfreiheit. Deckel-, Front- und vier Seitentaschen sorgen für ein Höchstmaß an Ordnung in der Ausrüstung. Die Ausstattung umfasst eine Regenschutzhülle.

Gewinnberechtigt sind ausschließlich Versicherte der BKK Braun-Gillette. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Bei mehreren Einsendern entscheidet das Los.