

PRESSEAUSSENDUNG

SICHERHEITSTIPP SICHERES VORARLBERG

GUT VORBEREITET IN DEN BERGEN UNTERWEGS

Für eine sichere Wanderung ist der PEAK-Bergcheck die wichtigste Orientierungshilfe. **PEAK** steht für **Planung, Einschätzung, Ausrüstung und Kontrolle** – vier Schritte, die helfen, Risiken zu vermeiden und gut vorbereitet unterwegs zu sein.

✓ **P - Planung:**

Wähle eine Tour, die zur Gruppe passt, und informiere dich über Strecke, Höhenmeter, Gehzeiten, Wetter und mögliche Gefahren. Plane Alternativen und Zeitpuffer ein.

✓ **E - Einschätzung:**

Realistisch bleiben: Passt die Tour zu deiner Kondition, Erfahrung und Trittsicherheit? Achte unterwegs laufend darauf, wie es dir und anderen geht.

✓ **A - Ausrüstung:**

Gute Schuhe, ausreichend Wasser, Sonnenschutz, warme Kleidung und eine Basisausrüstung für Notfälle gehören immer in den Rucksack. Auch Handy und Wanderkarte nicht vergessen.

✓ **K - Kontrolle:**

Vergleiche während der Tour ständig **Planung und Realität**: Wie entwickelt sich das Wetter? Ist die Zeitplanung noch realistisch? Braucht jemand eine Pause? Bei Problemen rechtzeitig abbrechen oder anpassen.

Mit dem PEAK-Bergcheck hast du ein einfaches, strukturiertes Werkzeug zur Orientierung, das dich von der Vorbereitung bis zur letzten Minute der Wanderung begleitet – und dafür sorgt, dass du sicher wieder heimkommst.

Mehr Tipps in unserem Ratgeber:



Freundliche Grüße

Mario Amann

SICHERES VORARLBERG

Datum 04.05.2026
Inhalt 179 Wörter | 1.318 Zeichen
Beilage 1 Foto | Quelle: ©pexels_A. Krivec
Rückfragen T 05576 941 41 | M info@sicheresvorarlberg.at