



Pressemitteilung

16. Juni 2025

Heiße Sache – Wandern im Sommer

Schwäbischer Albverein gibt praktische Tipps zur Tourenplanung in der heißen Jahreszeit

Ein Hitzesommer steht uns bevor – diese Aussage geistert seit einigen Wochen durch die Medien. Ob das wirklich so kommt, wird sich noch zeigen. Erwiesen ist aber, dass der Klimawandel die Erde voll im Griff hat. Das hat vor allem auch im Sommer Auswirkungen darauf, wie wir Natursportarten wie Wandern oder Radfahren ausüben können und sollen. Karin Kunz, Wanderreferentin beim Schwäbischen Albverein gibt Tipps, was bei der Tourenplanung in der heißen Jahreszeit zu beachten ist.

Wandern und Radfahren zu „Randzeiten“

Hitze im Sommer kann uns den Aufenthalt in der Natur verleiden und sogar gesundheitliche Probleme verursachen. „Mit einem frühen Start am Morgen oder einer kürzeren Tour in den Abendstunden vermeidet man die Mittags- und Nachmittagshitze“, erklärt Karin Kunz. Auch sollte man nicht an den heißesten Tagen im Jahr ein Weitwanderung oder eine weite Fahrradtour planen. Eine gemütliche Wanderung oder eine leichte Fahrradrunde im schattigen Wald lässt sich auch bei höheren Temperaturen noch gut bewältigen.

Leichte und atmungsaktive Sommerkleidung

Luftige Kleidung und guter Sonnenschutz sind wichtig, um einen Hitzschlag, Hitzeerschöpfung oder einen Sonnenstich zu vermeiden. „Es gibt sehr gute atmungsaktive, leichte Outdoorbekleidung für den Sommer“, erklärt Karin Kunz. Manche Kleidungsstücke haben sogar einen eingebauten UV-Schutz. Alle Körperstellen, die nicht bedeckt sind, sollten in regelmäßigen Abständen mit Sonnencreme eingecremt werden – dabei die Ohren und den Nacken nicht vergessen. Ein Sonnenhut oder eine Basecap und eine Sonnenbrille schützen Kopf und Augen.

Wanderrucksack im Sommer

Eine leichte Regenjacke gehört auch im Sommer in den Wanderrucksack. Denn Schauer sind in unseren Breiten immer möglich. Dazu kommen genügend Getränke wie Mineralwasser oder Saftschorle sowie ein leichtes Vesper, gerne auch wasserreiches Obst oder Gemüse. Und falls die Getränke ausgehen, hat Karin Kunz einen Tipp: „Auf Friedhöfen gibt es außer in den Wintermonaten immer frisches Trinkwasser.“ Immer im Gepäck sein sollte ein kleines Erste-Hilfe-Set, ein Stück Schnur – falls der Schnürsenkel reißt – sowie eine geladene Powerbank für den Fall, dass der Handyakku unterwegs schlapp macht.

Gute Schuhe auch im Sommer

Gutes Schuhwerk mit Profilsohle ist zu jeder Jahreszeit wichtig. Nach einem Gewitter können die Wege auch im Sommer rutschig sein. Auch Wanderstöcke sind ein Gerät für jede Jahreszeit. Sie bieten eine gute Unterstützung gerade in steilem Gelände.

Wichtig: Gewitterwarnungen ernst nehmen!

„Der Blick in die Wettervorhersage vor einer Tour ist ein Muss“, betont Wanderexpertin Karin Kunz. Gewitter können einen in sehr gefährliche Situationen bringen. Besser dann eine Tour abkürzen oder gar nicht erst loslaufen oder losradeln.

Wenn man trotz sorgfältiger Planung im Freien in ein Gewitter gerät, dann ist es im Wald grundsätzlich sicherer als auf freier Fläche, wo man selbst schnell die höchste Erhebung ist. Da schlägt der Blitz nämlich bevorzugt ein. Sich unter einen freistehenden Baum zu retten, ist keine gute Idee. Besser kauert man sich in gebührendem Abstand zu seinen Mitwandernden in eine Bodenmulde oder einen Graben, die Füße eng zusammengestellt. Wichtig ist auch, bei Gewitter Abstand von Metall zu halten, erklärt Karin Kunz. „Also weg vom Fahrrad, weg mit Wanderstöcken, Regenschirmen oder dem Handy!“

Waldbrandgefahr im Sommer

Die meisten Wald- oder Wiesenbrände werden durch Unachtsamkeit ausgelöst. „Bitte beachtet die Warnungen des Forstes“, appelliert Karin Kunz an alle Naturbesucherinnen und -besucher. Lagerfeuer sind nur an offiziellen Grillstellen möglich, bei anhaltender Trockenheit aber meist komplett verboten. Ebenso wie Rauchen. Auch spiegelnde Gegenstände wie Glasscherben oder Alufolie stellen eine Gefahr da. Deshalb allen Müll mit nach Hause nehmen bzw. spiegelnde Gegenstände aufsammeln. Auch ein Auto kann durch Funkenflug einen Brand verursachen, wenn es an einem verdorrten Wiesenrand abgestellt ist. „Parkt deshalb nur auf ausgewiesenen Parkplätzen oder reist am besten mit dem ÖPNV zum Tourstart an“, empfiehlt Karin Kunz. Schwäbischer Albverein gibt praktische Tipps zur Tourenplanung.

Tipp für alle, die gerne mit anderen Menschen zusammen wandern

Der Schwäbische Albverein und seine Ortsgruppen bieten auch im Sommer viele Wanderungen an, die von geschulten Wanderführerinnen und Wanderführern geleitet werden. Sie haben nicht nur die Wetterbedingungen im Blick, sondern kennen auch die Wandergebiete, wissen viel über Geschichte und Geschichten, Natur und Landschaft in ihrer Region. Dazu kommt die Geselligkeit der Wandergruppe. Ideal für Menschen, die gerne in Gesellschaft wandern. Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

<https://wandern.albverein.net/unser-wanderprogramm/>

Gegründet 1888 in Plochingen, ist der Schwäbische Albverein e.V. aktuell rund 81.000 Mitgliedern der größte Wanderverein Europas. Er besteht aus rund 470 Ortsgruppen in 22 regionalen Gauen. Unter dem Motto „Natur – Heimat – Wandern“ bietet er Freizeitangebote wie geführte Wanderungen, naturkundliche Fortbildungen sowie Mundart-, Tanz- und Musikveranstaltungen an. Der Schwäbische Albverein pflegt rund 19.000 Kilometer beschilderte Wanderwege im Vereinsgebiet. Zudem betreibt er 21 Wanderheime und 28 Aussichtstürme auf der Schwäbischen Alb und im Schwäbischen Wald. Als anerkannter Naturschutzverband setzt sich der Verein für mehr Arten- und Naturschutz ein. Er besitzt und pflegt gut 163 Hektar Naturschutzflächen wie Wacholderheiden, Blumen- und Obstbaumwiesen oder Feuchtgebiete.