



# Pressemitteilung

Mehr Wert.  
Mehr Vertrauen.

Gut ausgestattet auf den Berg

30. September 2024

## TÜV SÜD gibt Tipps zur richtigen Wanderausrüstung

**München.** Ob Jung oder Alt – immer mehr Menschen entdecken das Wandern für sich und suchen den Weg in die Berge. Doch mit der Zahl der Bergsteiger steigt auch die Zahl der Notrufe und Rettungseinsätze – zum Teil als Folge von Selbstüberschätzung, mangelnder Vorbereitung und schlechter Ausrüstung. Welches Equipment auf dem Berg unerlässlich ist und was es bei der Auswahl zu beachten gilt, erklären vier Produktexperten des TÜV SÜD.



### Wanderschuhe: Gut zu Fuß

Mit Turnschuhen oder gar Sandalen zur Wandertour – ein No-Go. Nur mit dem richtigen Schuhwerk haben Wanderer auf Stock und Stein ausreichend Trittsicherheit. Wanderschuhe sollten unbedingt ein starkes Profil haben, atmungsaktiv und wasserdicht sein. Bei Touren in felsigem Terrain sollte der Schaft bis über den Knöchel reichen, um ein Umknicken zu verhindern.

## **Wanderrucksack: Das Wichtigste dabei**

„Ein guter Wanderrucksack ist ergonomisch, leicht und sitzt dank eines guten Tragesystems bequem auf dem Rücken. Für Tagestouren reicht ein Fassungsvermögen von 20 bis 30 Litern“, so TÜV SÜD-Experte Volker Kron. In den Rucksack gehören neben Proviant und Trinkflasche ein Erste-Hilfe-Set, Sonnenschutz sowie ein Wanderführer und Smartphone zur Orientierung. Wanderer, die mehrere Tage unterwegs sind und viel Platz für ihre Ausrüstung inklusive Zelt benötigen, sind mit einem Trekkingrucksack mit einem Volumen von 60 bis 70 Litern gut beraten.

## **Funktionskleidung: Bei Wind und Wetter**

Die Witterungsverhältnisse können im Gebirge schnell und unerwartet umschlagen. Um auf Wind und Wetter vorbereitet zu sein, ist passende Funktionskleidung Pflicht. TÜV SÜD-Experte Matthias Rosenthal empfiehlt das „Zwiebelprinzip“, bei dem mehrere Lagen übereinander getragen und je nach Temperatur abgelegt werden. Zu den Lagen zählen Funktionsunterwäsche, Wandersocken, eine Tourenhose, ein Funktionsshirt und Oberbekleidung wie ein Fleece-Pulli und eine Regenjacke. Synthetische Materialien sind dabei besonders praktisch. Sie saugen Feuchtigkeit – anders als Baumwolle – nicht auf, sondern geben sie direkt nach außen ab. Beim Kauf empfiehlt es sich außerdem, einen genauen Blick auf die Verarbeitung zu werfen, so Matthias Rosenthal: „Zu bevorzugen ist funktionelle Kleidung mit speziellen Flachnähten oder Bondings, bei denen die einzelnen Stoffenden ineinander verschweißt werden, damit es nirgends unangenehm drückt und keine Nässe eindringen kann.“

Der Aspekt der Schadstofffreiheit von behandelten Outdoorstoffen nimmt bei den Prüfungen des TÜV SÜD viel Raum ein. Neben den Schadstofftests prüfen die Experten auch, ob die Funktionstextilien halten, was sie versprechen: beispielsweise Winddichte, Atmungsaktivität, UV-Schutz und Trocknungseigenschaften. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Verbraucher beim Kauf von Funktionskleidung daher auf das blaue TÜV SÜD-Oktagon achten.

Zunehmend setzen Hersteller und Marken recyceltes Polyester aus benutzten PET-Flaschen anstelle von herkömmlich hergestelltem Polyester ein. Dies wird meistens in Form von „Hang Tags“ hervorgehoben. TÜV SÜD hat eine Labormethode entwickelt, um die Herkunft des Polyesters aus recycelten PET-Flaschen zu belegen und um damit ein „Greenwashing“ zu vermeiden.

## **Wanderstöcke: Sicher und stabil**

Wanderstöcke helfen, sich im unwegsamen Gelände sicherer fortzubewegen und entlasten besonders bergab die Gelenke. Wenn bspw. in Kletterpassagen beide Hände benötigt werden, können die Stöcke am Rucksack befestigt werden. Hier sind ein geringes Gewicht und ein kleines Packmaß das A und O, weiß Thomas Michael Maier: „Wanderstöcke sind entweder aus Carbon oder aus Aluminium hergestellt und wiegen idealerweise unter 600 Gramm je Paar. Eine Spitz aus Hartmetall bleibt auch auf steinigem Untergrund stabil in Form.“ Ein Kronen- oder Hohlschliff an der Spitz bietet auf Eis oder Schnee mehr Sicherheit; abnehmbare Asphaltads sind auf geteerten Wegen praktisch. Wanderstöcke gibt es stufenlos höhenverstellbar von ca. 100 bis 135 Zentimeter. „Komfortabel sind ergonomisch geformte Griffe und ein Dämpfungssystem, um Stöße abzufedern“, erklärt der Experte. Das Material der Griffe kann aus Kunststoff, Neopren oder Korkimitat gefertigt sein, wobei Kork und Neopren bei schweißnassen Händen angenehmer im Griff sind als Kunststoff. Die Schlaufen an den Handgriffen sollten in der Länge verstellbar und mindestens 1,6 Zentimeter breit sein.

## **Gurt, Karabiner, Seil: Ausrüstung für Kletterer**

Wer in den Bergen nicht nur wandern, sondern auch klettern möchte, benötigt die passende Kletterausrüstung. „Generell ist es vor jeder Tour wichtig, das Material zu prüfen. Klettergurte halten bei pfleglichem Umgang und ohne grobe Stürze rund zehn Jahre. Die Ausrüstung wie Karabiner, Expressschlingen, Bandschlingen, Klemmkeile, Sitzgurt und Seil muss regelmäßig auf Verschleiß geprüft werden. Besonders die Seile sind auf abgeriebene Stellen zu untersuchen“, erklärt Volker Kron, TÜV SÜD-Experte PSA (Persönliche Sicherheitsausrüstung) gegen Absturz. Bei einem groben Sturz kann ein neues Seil fällig sein.

## **Helm: Schutz beim alpinen Klettern**

Beim alpinen Klettern an der Felswand wird ein Helm dringend empfohlen. „Im Ernstfall soll ein Steinschlag von oben möglichst gut absorbiert werden. Genau das prüfen wir im Labor an den Prüfständen. Dabei muss die Helmschale bruchsicher sein und die Riemen dürfen nicht abreißen oder nachgeben“, erläutert TÜV SÜD-Experte Frank Wittmann. „Was viele nicht wissen, ist, dass der Abbau der Stoßenergie mit einer Zerstörung des Helmmaterials einhergeht, auch wenn von außen oft kein Schaden erkennbar ist. Das ist durchaus so gewollt, denn so ist es möglich, sehr leichte Helme zu bauen, die beim Klettern nicht stören. Die Schutzwirkung ist aber nach einem starken Stoß nicht mehr vollumfänglich gegeben, und der Helm muss unbedingt entsorgt werden, auch wenn er noch gut aussieht“, sagt der Experte.

Zwei Dinge fallen in der Praxis auch immer wieder auf: Zum einen die Position des Helms am Kopf – der Helm sitzt oftmals zu weit hinten und lässt zu viel von der Stirn unbedeckt. Gerade,

wenn man beim Klettern oder auch beim Sichern des Partners nach oben schaut, ist dies nicht von Vorteil. Zum anderen werden die Helme oft nur recht locker am Kopf befestigt. Bei einem Unfall kann der Helm verrutschen und entsprechend nicht optimal schützen. Die Gurte am Helm sollten daher vor dem Einsatz am Berg komfortabel und gleichzeitig möglichst eng anliegend eingestellt werden.

### Auf der sicheren Seite mit TÜV SÜD

Produkte der persönlichen Schutzausrüstung wie Karabiner, Seile, Gurte und Helme sollen die körperliche Unversehrtheit von Freizeit- und Berufssportlern sicherstellen und im Ernstfall Leben retten. Deshalb unterliegen sie strengen Prüfauflagen. Sportler sind gut beraten, auf geprüfte Qualität der Ausrüstung zu achten. Für Gurte, Seile, Schlingen, Karabiner und mobile Sicherungsmittel ist die CE-Kennzeichnung (z.B. CE 0123) eine Pflichtkennzeichnung. Helme können zusätzlich auch das Siegel „Geprüfte Sicherheit“ (GS) und das blaue TÜV SÜD-Oktagon vorweisen.

Mehr Informationen unter [tuvsud.com/de-de/branchen/konsumgueter-und-handel/textilien-und-bekleidung/funktionelle-kleidung](http://tuvsud.com/de-de/branchen/konsumgueter-und-handel/textilien-und-bekleidung/funktionelle-kleidung) und [tuvsud.com/de-de/branchen/konsumgueter-und-handel/sport-und-freizeit/pruefung-psa](http://tuvsud.com/de-de/branchen/konsumgueter-und-handel/sport-und-freizeit/pruefung-psa)

**Hinweis für Redaktionen:** Die Pressemeldung und das Bild in reprofähiger Auflösung gibt es im Internet unter [tuvsud.com/presse](http://tuvsud.com/presse).

### Pressekontakt:

TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstraße 199 80686 München	Dirk Moser-Delarami Telefon +49 89 5791-1592 E-Mail <a href="mailto:dirk.moser-delarami@tuvsud.com">dirk.moser-delarami@tuvsud.com</a> Internet <a href="http://tuvsud.com/presse">tuvsud.com/presse</a>
---	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Rund 28.000 Mitarbeitende sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. [tuvsud.com/de](http://tuvsud.com/de)