Teil 5 Arbeitszeit: 10 Minuten

Lesen Hören Schreiben Sprechen

Lies die Aufgaben 27 bis 30 und den Text dazu.
Wähle bei jeder Aufgabe die richtige Lösung a, b oder c.

Beim Lösen müsst ihr 2 Sachen erledigen:

1. *Zutreffende Absätze zu den Items mit 27-20 versehen. Nicht zutreffende Absätze lasst ihr bitte frei!*
2. *Entscheidet dann bei den Items für a), b) oder c)!*

Du wanderst oft mit einer Gruppe von Freunden. Eure Gruppe hat seit Kurzem einige neue Mitglieder. Für sie hast du Tipps der alpinen Vereine zum Wandern zusammengestellt.

27 **Um beim Bergwandern konzentriert zu bleiben, ...**
- a darf man nicht auf die Landschaft achten.
- b muss man regelmäßige Pausen machen.
- c ist es nicht erlaubt zu essen und zu trinken.

28 **Der Rucksack ...**
- a muss gegen Regen und Kälte geschützt sein.
- b kann telefonisch bestellt werden.
- c darf nicht zu schwer sein.

29 **Wanderwege mit Kennzeichnung zu verlassen ...**
- a ist unvernünftig.
- b ist verboten.
- c ist nur mit Genehmigung erlaubt.

30 **Beim Bergwandern ...**
- a muss man in kurzer Zeit das Tempo wechseln können.
- b muss man seine eigenen Kräfte kennen.
- c kann man lernen richtig zu atmen.

Gesund in die Berge

Bergwandern ist eine Belastung für Herz und Kreislauf und setzt Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand außer Atem kommt.

Sorgfältige Planung
Touren immer gut planen und auf die Gruppe abstimmen! Achte besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.

Vollständige Ausrüstung
Achte auf die richtige Ausrüstung und auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon.

Passendes Schuhwerk
Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achte bei deiner Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht.

Auf markierten Wegen bleiben
Auf unmarkierten Wegen steigt das Risiko die Orientierung zu verlieren und sich zu verlaufen. Vermeide Wege, die nicht gekennzeichnet sind und kehre zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn du einmal vom Weg abgekommen bist.



Regelmäßige Pausen
Rechtzeitige Pausen dienen der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten.

Kleine Gruppen
Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen im Vorfeld über Ziel und Route, im Anschluss über die Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammenbleiben.

Respekt für Natur und Umwelt
Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren.

LIVEWORKSHEETS