



*Drei Fragen zum...*

## ALMWANDERN



### Herr Hlade, was gilt es beim Wandern auf der Alm zu beachten?

Starten Sie bewusst langsam und gehen Sie ihr eigenes Tempo. Generell, vor allem aber für das bergab gehen empfehle ich Wanderstöcke – der Entlastungseffekt für die Gelenke ist enorm und in schwierigerem Gelände sind sie ein wichtiger Sicherheitsfaktor. Bei der Bekleidung empfehle ich das Zwiebelprinzip: Lieber viele dünne Schichten anziehen als wenige dicke – damit können Sie sich gezielt unterschiedlichen Wetter- und Temperaturlagen anpassen. Machen Sie unterwegs etwa alle 45-60 Minuten eine kurze Pause von drei bis fünf Minuten. Trinken und essen Sie dabei etwas.

### Wie verhält man sich richtig, wenn man Weidetieren begegnet?

Wandern wird geraten auf Almen nicht querfeldein zu gehen, sondern am Wanderweg zu bleiben. Halten Sie eine respektvolle Distanz zu Wei-

detieren, verhalten Sie sich ruhig und berühren oder streicheln Sie keineswegs Kälber. Besondere Vorsicht gilt beim Wandern mit Hunden – in ihnen sehen Kühe einen natürlichen Feind, deswegen sollten diese immer an der Leine gehalten werden und in einem sichern Abstand von der Herde unterwegs sein. Im Falle eines Angriffs sollte ein Hund allerdings rasch abgeleint werden, damit er fliehen kann.

### Wie lassen sich Konflikte zwischen dem zunehmenden Tourismus und der Land- und Forstwirtschaft vermeiden?

Mit etwas Achtsamkeit, Hausverstand und dem Befolgen einfacher Verhaltenstipps sind Konflikte zwischen Wandern und der Land- und Forstwirtschaft absolut vermeidbar. Hier geht es für mich auch viel um Selbstverantwortung. Das Schlimmste wäre, wenn ganze Almgebiete für Wanderer gesperrt werden, wegen rechtlicher Bedenken und dem Fehlverhalten einiger Weniger.

## Infobox

### DI Christian Hlade

ist Gründer und Chef des Wanderreiseveranstalters „Weltweitwandern“ in Graz.

Aktuell ist sein zweites Buch „Das große Buch vom Wandern – Alle Tipps & Tricks zur gelungenen Begegnung mit der Natur, anderen Kulturen und sich selbst“ erschienen.

[www.weltweitwandern.at](http://www.weltweitwandern.at)