

B	E	R	G	N	A	T	U	R	K	W	A	N	D	E	R	N	W	S	C	H	U	H	E
E	R	W	Q	T	Z	P	L	K	M	N	H	G	R	W	D	F	H	T	V	G	N	Q	D
R	E	G	E	N	S	C	H	U	T	Z	F	A	U	S	D	A	U	E	R	H	F	P	R
G	T	E	P	N	V	D	X	S	Q	X	Z	N	C	R	F	G	H	I	H	H	A	N	D
W	A	S	S	E	R	D	I	C	H	T	I	G	K	E	I	T	K	N	J	P	L	G	K
A	P	U	R	N	K	L	Z	P	D	R	B	H	K	P	L	O	P	S	K	A	L	P	E
N	L	N	A	T	U	R	V	G	H	I	L	F	E	D	M	U	B	C	G	Z	J	M	N
D	M	D	W	E	C	U	N	S	G	N	Z	M	P	R	T	R	C	H	U	N	G	E	R
E	N	H	R	M	X	C	J	T	V	K	Ä	L	T	E	W	E	D	L	G	H	J	R	H
R	H	E	T	P	P	K	M	O	B	E	X	D	S	B	Y	N	R	A	B	F	A	L	L
U	Z	I	G	O	L	S	P	L	A	N	G	S	A	M	G	H	S	G	K	P	M	E	K
N	G	T	H	M	K	A	L	P	K	L	P	T	H	P	K	N	Y	F	C	D	T	B	L
G	V	D	T	R	O	C	K	E	N	O	B	S	T	L	E	Z	K	A	T	M	U	N	G
E	F	C	R	W	M	K	T	R	R	F	V	B	H	K	K	Q	R	T	Z	K	P	I	P
N	R	H	Ö	H	E	C	U	N	F	A	L	L	R	I	S	I	K	O	J	O	B	S	T

## Begriffe:

- |             |             |                   |
|-------------|-------------|-------------------|
| Abfall      | Höhe        | Stolpern          |
| Alpe        | Hunger      | Tempo             |
| Atmung      | Kälte       | Touren            |
| Ausdauer    | Keks        | Trinken           |
| Bergnatur   | Langsam     | Trockenobst       |
| Bergwandern | Natur       | Unfall            |
| Druck       | Obst        | Unfallrisiko      |
| Erlebnis    | Regenschutz | Wandern           |
| Gesundheit  | Rucksack    | Wasserdichtigkeit |
| Hand        | Schuhe      |                   |
| Hilfe       | Steinschlag |                   |

W	E	T	T	E	R	V	E	R	H	Ä	L	T	N	I	S	S	E	K	E	S	S	E	N
A	W	E	V	G	H	N	K	L	P	Z	R	S	Y	V	H	O	Z	H	P	L	O	Z	A
N	D	M	Ü	D	I	G	K	E	I	T	J	P	G	H	U	N	G	E	R	B	N	H	T
D	V	P	R	U	W	X	F	B	H	M	L	A	J	K	L	N	H	L	Y	V	N	N	U
E	H	O	G	R	E	G	E	N	S	C	H	U	T	Z	P	E	N	F	S	V	E	P	R
R	P	L	H	S	Y	E	V	B	J	R	D	S	Q	D	B	K	R	E	G	E	N	L	S
K	R	A	F	T	W	W	Q	B	E	R	L	E	B	N	I	S	G	N	M	K	S	M	P
A	C	B	G	J	P	I	P	P	H	N	K	N	G	B	H	O	B	H	P	L	C	B	O
R	E	S	P	E	K	T	G	L	Ä	R	M	L	A	U	S	R	U	T	S	C	H	E	R
T	T	T	J	M	L	T	M	A	Q	S	C	G	Z	P	J	G	M	R	R	J	U	S	T
E	F	I	Z	S	T	E	I	N	S	C	H	L	A	G	N	F	K	I	F	N	T	Y	A
N	V	E	T	C	R	R	E	G	B	Z	J	L	K	Z	A	U	N	V	K	Z	P	R	
L	B	G	R	H	D	C	U	N	F	A	L	L	V	N	F	L	D	K	Z	W	H	K	T
K	N	F	G	U	V	B	H	Z	M	K	P	S	Y	O	C	T	C	E	H	E	N	G	H
G	E	S	C	H	W	I	N	D	I	G	K	E	I	T	B	P	L	N	N	G	K	L	P

### Begriffe:

Abstieg  
 Ausrutscher  
 Durst  
 Eng  
 Erlebnis  
 Essen  
 Geschwindigkeit  
 Gewitter  
 Helfen  
 Hunger  
 Kraft

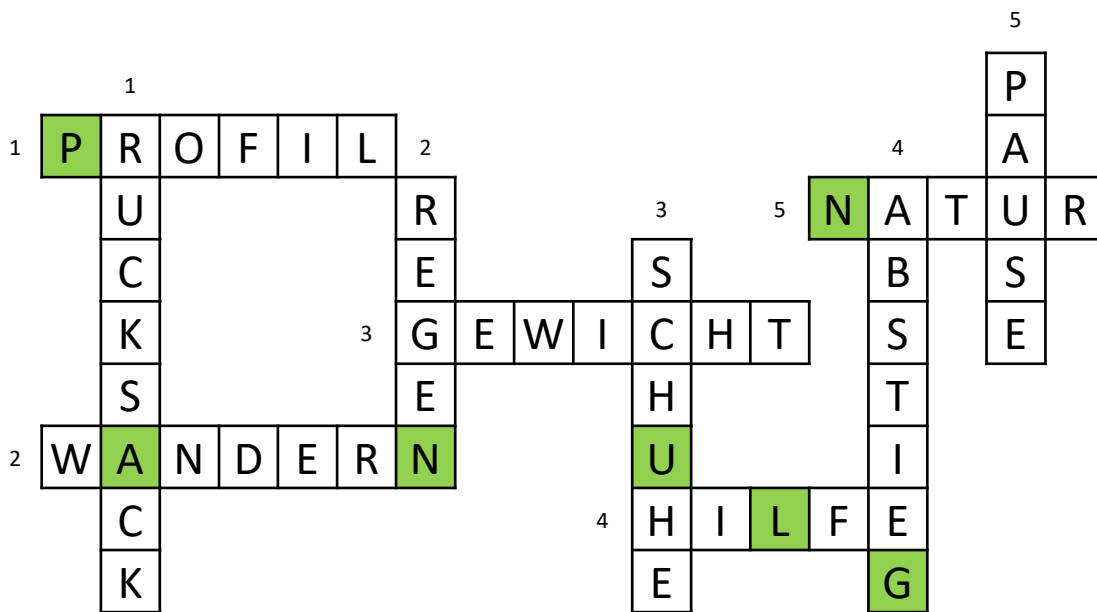
Lärm  
 Müdigkeit  
 Natursportart  
 Not  
 Pausen  
 Planen  
 Regen  
 Regenschutz  
 Respekt  
 Schuh  
 Sonne

Sonnenschutz  
 Sorgfalt  
 Steinschlag  
 Tempo  
 Trinken  
 Unfall  
 Wanderkarten  
 Weg  
 Wetterverhältnisse  
 Zaun



# Kreuzwörterrätsel (Nr. 2)

# Die 10 Wanderregeln



Lösungswort: **PLANUNG**

## Waagerecht:

1. Welcher Teil der Wanderschuhe ist für die Trittsicherheit von Bedeutung?
2. Wie nennt man gut geplantes Gehen in den Bergen?
3. Was soll bezogen auf den Rucksack so gering wie möglich sein, um Kräfte zu schonen?
4. Was leistest du, wenn du einen Wanderunfall beobachtest? Erste ....
5. Wo findet Wandern statt? Man schützt sie, wenn man Abfälle mitnimmt und Wildblumen unberührt lässt.

## Senkrecht:

1. Womit wird die Ausrüstung auf dem Rücken getragen?
2. Für welcher Niederschlagsart soll man jedenfalls einen Schutz mitnehmen?
3. Was soll wasserdicht sein und eine Profilsohle aufweisen?
4. Wie nennt man das Wandern vom wieder ins Tal hinab?
5. Was macht man regelmäßig, um wieder zu Kräften zu kommen, genug zu trinken und die Natur bewundern zu können?

# Quiz!

# Die 10 Wanderregeln

1. Wie nennt man sorgfältig geplantes Gehen in den Bergen?
  - a) spazieren
  - b) schlendern
  - c) joggen
  - d) wandern
2. Wie soll dein Rucksack sein, um beim Wandern deine Kräfte zu schonen? Achte darauf, dass du trotzdem alles Notwendige dabei hast.
  - a) schwer
  - b) leicht
  - c) groß
  - d) bunt
3. Welches deiner Kleidungsstücke soll eine Profilsohle haben, damit du möglichst wenig stolperst?
  - a) die Wanderschuhe
  - b) die Sonnenbrille
  - c) das T-Shirt
  - d) die Handschuhe
4. Was nimmst du beim Wandern mit, damit du nicht nass wirst, sollte es Niederschläge geben?
  - a) eine Schibrille
  - b) einen Kälteschutz
  - c) einen Sonnenschutz
  - d) einen Regenschutz
5. Wie nennt man das Wandern vom Tal auf den Berg?
  - a) Anstieg
  - b) Abstieg
  - c) Aufstieg
  - d) Umstieg

# Die 10 Wanderregeln

6. Was macht man regelmäßig, um wieder zu Kräften zu kommen
  - a) **Pausen**
  - b) Luftsprünge
  - c) Witze erzählen
  - d) Kniebeugen
  
7. Womit wird die Ausrüstung beim Wandern auf dem Rücken getragen?
  - a) Schultasche
  - b) Handtasche
  - c) Rollkoffer
  - d) **Rucksack**
  
8. Wie nennt man das Wandern vom Berg wieder ins Tal?
  - a) Anstieg
  - b) **Abstieg**
  - c) Aufstieg
  - d) Umstieg
  
9. Was leistest du, wenn du einen Wanderunfall beobachtest?
  - a) ein Versprechen
  - b) den Zivildienst
  - c) **Erste Hilfe**
  - d) Trinkgeld
  
10. Was schützt du, wenn du beim Wandern keine Abfälle zurücklässt und Wildblumen unberührt lässt?
  - a) das gute Wetter
  - b) dein Taschengeld
  - c) **die Natur**
  - d) deinen kleinen Bruder

## Richtig oder falsch?

Male grün oder rot an.

## Die 10 Wanderregeln

Wer wandern geht,  
muss gesund sein.

Wer wandern geht,  
benötigt eine  
unvollständige  
Ausrüstung.

Eine sorgfältige Planung  
ist beim Wandern nicht  
notwendig.

Gute Wanderschuhe  
schützen und entlasten  
den Fuß.

Bleibe immer auf  
markierten Wegen, um  
die Orientierung nicht zu  
verlieren.

Trittsicherheit spielt in den  
Bergen keine Rolle.  
Ausrutschen und Stolpern sind  
keine Unfallursachen.

Auch in unbekanntem  
Gegenden muss man  
beim Wandern nie  
zusammenbleiben.

Rechtzeitige Rast in Form von  
regelmäßigen Pausen steigern  
die Konzentration nicht.

Beim gemeinsamen  
Wandern muss man  
immer aufeinander  
schauen.

Es ist wichtig, dass dein  
Wanderschuh eine gute  
Profilsohle aufweist.

Abfälle können in der  
Natur jederzeit  
zurückgelassen werden.

## Lückentext

Trage die richtigen Begriffe ein.

## Die 10 Wanderregeln

1. Einen sorgfältig geplanten Aufstieg und Abstieg auf einen Berg nennt man **Wandern** .
2. Ausrüstung und Jause werden mit einem **Rucksack** auf dem Rücken getragen.
3. Um wieder zu Kräften zu kommen und die Landschaft zu genießen, macht man regelmäßig **Pausen** .
4. Wenn wir beim Wandern keine Abfälle zurücklässt und Wildblumen unberührt lässt, schützen wir die **Natur** .
5. **Wanderschuhe** sollen wasserdicht sein, perfekt passen und eine Profilsohle aufweisen?
6. Das **Gewicht** des Rucksacks soll so gering wie möglich gehalten werden, ohne auf einen wichtigen Inhalt zu verzichten?
7. Ausrutschen und Stolpern sind in den Bergen eine häufige Unfallursache. **Trittsicherheit** spielt daher eine große Rolle.
8. Bleibe immer auf **markierten** Wegen, um die Orientierung nicht zu verlieren.

### Lösungswörter:

Gewicht

markierten

Natur

Pausen

Rucksack

Trittsicherheit

Wandern

Wanderschuhe



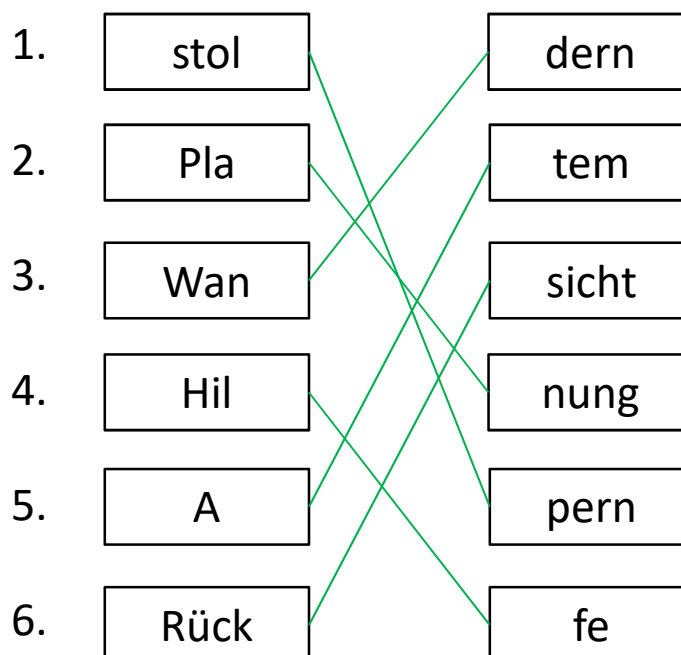
# Silbentrennung 1

In Gemeinschaft

# Die 10 Wanderregeln

1. Vor jeder Wanderung erfolgt eine sorgfältige **Planung** .
2. Achte darauf, dass keiner aus der Gruppe beim Wandern außer **Atem** kommt.
3. Gute Wanderschuhe helfen dir dabei nicht zu **stolpern** .
4. Besonders in den Berg nehmen wir immer **Rücksicht** aufeinander.
5. Beim gemeinsamen **Wandern** begleiten wir uns gegenseitig.
6. Passiert ein Unfall leiste Erste **Hilfe** .

## Verbinde die Lösungsteile!



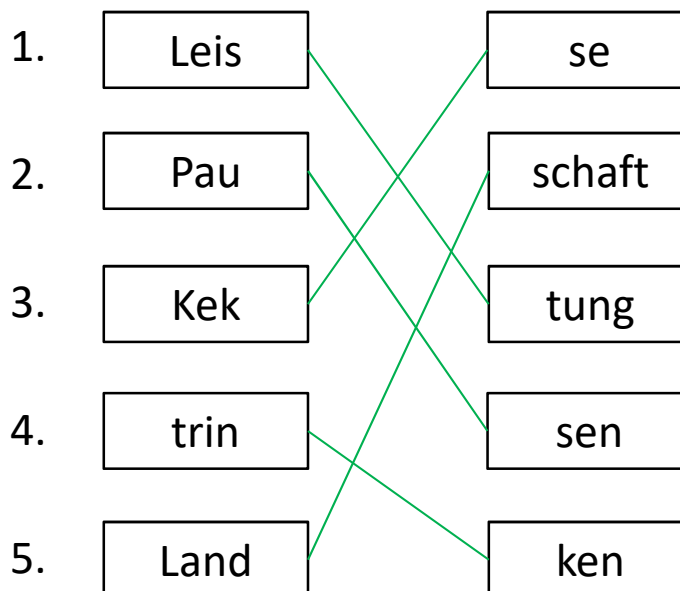
## Silbentrennung 2

### Regelmäßige Pausen

## Die 10 Wanderregeln

1. Mache regelmäßig **Pausen**, um dich erholen und stärken zu können.
2. Beim Wandern ist es wichtig ausreichend zu **trinken**.
3. Das Wanderziel zu erreichen bedeutet **Leistung** zu bringen. Dabei hilft dir essen und trinken sehr.
4. Pausen dienen auch dazu die **Landschaft** zu genießen.
5. Müsliriegel, Trockenobst oder **Kekse** helfen dir unterwegs den Hunger zu stillen.

### Verbinde die Lösungsteile!



# Silbentrennung 3

Ein Natursport

# Die 10 Wanderregeln

1. **Bergwandern** ist ein Ausdauersport.
2. Es ist gut für Herz und Kreislauf und dient somit deiner **Gesundheit**.
3. **Vermeide** dass jemand aus deiner Wandergruppe außer Atem kommt.
4. Deine Wanderschuhe sollen perfekt passen, ein geringes Gewicht haben und **wasserdicht** sein.
5. Damit du weniger leicht **ausrutschen** kannst, ist eine gute Profilsohle von entscheidender Bedeutung.

## Verbinde die Lösungsteile!

