

## Lückentext

Trage die richtigen Begriffe ein.

## Die 10 Wanderregeln

1. Einen sorgfältig geplanten Aufstieg und Abstieg auf einen Berg nennt man \_\_\_\_\_ .
2. Ausrüstung und Jause werden mit einem \_\_\_\_\_ auf dem Rücken getragen.
3. Um wieder zu Kräften zu kommen und die Landschaft zu genießen, macht man regelmäßig \_\_\_\_\_ .
4. Wenn wir beim Wandern keine Abfälle zurücklässt und Wildblumen unberührt lässt, schützen wir die \_\_\_\_\_ .
5. \_\_\_\_\_ sollen wasserdicht sein, perfekt passen und eine Profilsohle aufweisen?
6. Das \_\_\_\_\_ 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. \_\_\_\_\_ spielt daher eine große Rolle.
8. Bleibe immer auf \_\_\_\_\_ Wegen, um die Orientierung nicht zu verlieren.

### Lösungswörter:

Gewicht

markierten

Natur

Pausen

Rucksack

Trittsicherheit

Wandern

Wanderschuhe