

Sich frei und stark fühlen. Die Weite, Stille und Schönheit in den Gipfeln der Alpen tun dem Wohlbefinden gut.

Foto: Fasser

Natureinsichten für Bergfreunde

Gerade im Herbst ist Wandern nicht allein des Müllers Lust. Um Letzteres sicherzustellen, folgen praktische Tipps sowie Einblicke in den Tirol Atlas.

Ausrüstung und Verpflegung, Umwelt und Wetter – ein Ausflug in die Bergwelt geht mit guter Vorbereitung einher. Infos en masse bietet der Tirol Atlas.

Einschlägige Publikationen jeglicher Art finden sich zuhauf. Übers Wandern gaben Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Geologen, Geographen, Biologen, Botaniker und sogar Philologen Einsichten zum Besten. Nichtsdestotrotz starten Hobbywanderer immer wieder unvorbereitet in die Bergwelt.

Perfekt vorbereitet

„Die richtige Wahl des Zieles ist absolut entscheidend“, spricht Elmar Kornexl, Profes-

sor am Institut für Sportwissenschaften, aus Erfahrung. „Die Verhältnisse sollten auf die eigene Leistungsfähigkeit abgestimmt sein.“ Informationen im Vorfeld, im besten Fall de-



„Wanderstöcke reduzieren die Belastung von Knie und Hüfte um 25 bis 30 Prozent.“

ELMAR KORNEXL

Foto: Universität Innsbruck

taillierte Schilderungen von Bekannten, seien unumgänglich, betont der Sportwissenschaftler. Die Charakteristika der Strecke, deren Anforderungen, Höhen-

unterschiede und die Dauer der Tour sollten vor dem Start bekannt sein. Nicht wegzudenken bei der Frage nach der richtige Route sind natürlich auch die Attraktivität der Landschaft und die Möglichkeit der Einkehr.

Wohlbefinden

Schließlich geht es beim Wandern nicht nur um den sportlichen bzw. gesundheitlichen Aspekt, sondern auch ums psychische Wohlbefinden. „Das Erfahren und das bewusste Wahrnehmen der Schönheit der Natur, die Ruhe, Stille und Freiheit, die sich durch die Weite bietet“, philosophiert Kornexl, „sind ganz wichtig für die Psyche.“

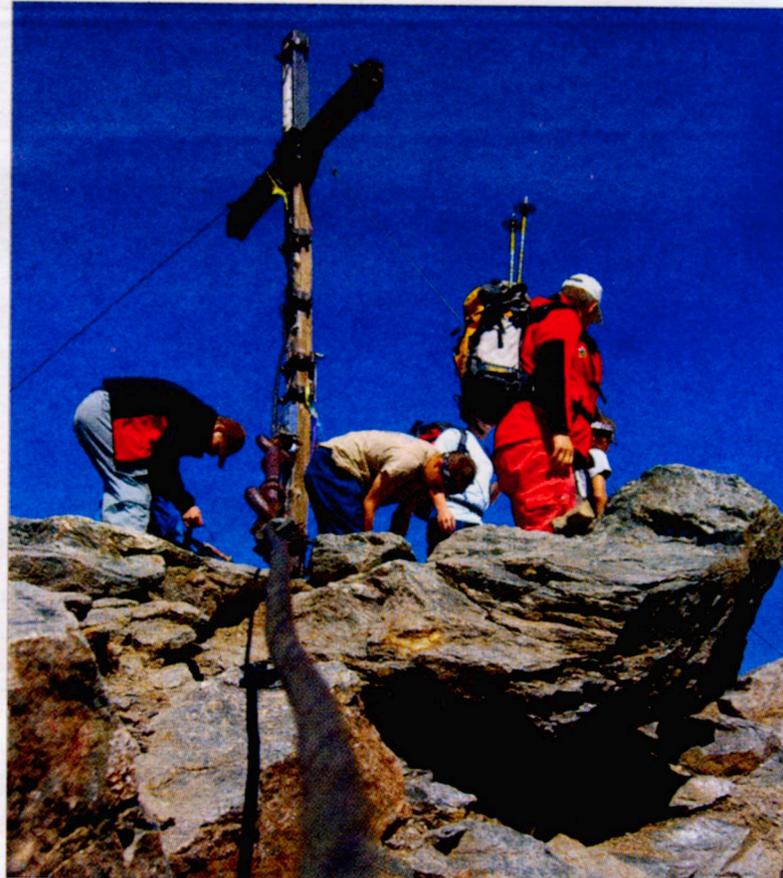
Auch in gesundheitlicher Hinsicht bringt dieser „Sport für alle“ viel Positives mit sich.

Laut Kornexl steigere er die Funktionstüchtigkeit des Herzkreislauf-Systems, kräftige den gesamten Stützapparat und schule das Gleichgewicht. Menschen mit Einschränkungen des Stützapparates, zum Beispiel in Knie- und Hüftbereich, sollten das Bergabgehen bei der Wahl der Route miteinbeziehen, rät Kornexl. Eine Seilbahn etwa sei hier ein wichtiger Anker.

Zum Wanderrucksack

In punkto Ausrüstung hält Kornexl stabiles, leichtes Schuhwerk für das Um und Auf. Weiters zählen Regenschutz, wärmere Kleidung, Sonnenschutz und Stöcke zu den wichtigsten Begleitern.

Letztere würden vor allem bei Personen mit bekannten Knie- oder Hüftproblemen ins Ge-



Fotos: Begsteiger, Dietrich, Fasse

Die Spezifika des Alpenraums im Überblick – eine Million Zugriffe pro Monat verzeichnet der digitale Tirol Atlas.

päck gehören, reduzieren sie die Belastung doch „um 25 bis 30 Prozent“, betont er. Ebenfalls in den Rucksack sollten ausreichend Flüssigkeit und starker Proviant wie Vollkornbrot, Müsliriegel oder Banane.

Bei der Wanderapotheke rät der Sportwissenschaftler zu einem Erste-Hilfe-Paket, das Pflaster, Stützverband, Desinfektionsmittel, Tupfer, eine Folie zum Wärmen und eventuell Schmerztabletten enthält. Letztlich mit ins Gepäck, besonders bei Einzelgängern, sollten Handy und Wanderkarte.

Projektwissen für alle

An eine „breite Öffentlichkeit und vor allem an junge Menschen“ richten sie sich. Sie, das sind Johann Stötter und Josef Aistleitner, die Leiter des Forschungs- und Entwicklungsprojekts Tirol Atlas, sowie ihre neun wissenschaftlichen Mitarbeiter. Seit 2001 beschäftigen sie sich mit dem am Institut für Geographie angesiedelten Interreg IIIA-Projekt.

Nun ist die Projektphase ausgelaufen, doch Johann Stötter, Institutsleiter der Geographie

Innsbruck, plädiert für die weitere Pflege und Aktualisierung



„Die frühen Karten sind überholt. Inzwischen hat sich eine digitale Welt aufgetan.“

JOHANN STÖTTER

Foto: Doschek

des digitalen, interaktiven Tirol Atlas. Schließlich haben die Projektanten jahrelang an dessen Konzeption, technischer Realisierung und an den detailreichen Inhalten gearbeitet.

Der Tirol Atlas, der unter <http://tirolatlas.uibk.ac.at> in deutscher, englischer und italienischer Sprache einzusehen ist, ist als Rahmenkarte konzipiert. Er umfasst eine Fläche von mehr als 60.000 km² und erstreckt sich, grenzüberschreitend, über Österreich, Italien, Deutschland und die Schweiz.

Sein Aufbau gliedert sich in drei große Teile: den Kartenteil, der, thematisch gegliedert, Ein-

blicke in Bevölkerung, Verkehr, Wirtschaft und Tourismus gibt; den alphabetisch gegliederten Gemeindeteil, der mit Fotomaterial, Statistiken und Diagrammen angereichert ist und Vergleichsmöglichkeiten mit Nachbargemeinden, Bezirken oder dem gesamten Staatsgebiet bietet; und drittens den Jugendteil, welchen spielerische Informationen anreichern und der ausrei-



„Wir zeigen die Besonderheiten und Unterschiede der Alpenregionen auf. Im Detail.“

LARS KELLER

Foto: Doschek

chend Stoff für den Unterricht bereithält.

„Die Zugriffszahlen liegen bei rund einer Million pro Monat“, freut sich Stötter über den gigantischen Zuspruch, den der Tirol Atlas erfährt. Besonders bei offiziellen Stellen komme er gut an – und zunehmend auch in der

breiten Öffentlichkeit. Potenzial sieht er bei dessen Weiterentwicklung. Als Diskussionsplattform für zukünftige Szenarien, wie beispielsweise den Klimawandel oder die Globalisierung, wünscht er ihn sich.

Zwei der Projektanten, Lars Keller und Klaus Förster, machten das Projekt zum Buch. „1 x 1 der Alpen. 101 Regionen von Monaco bis Wien“, erscheint Anfang Oktober.

barbara.doschek@blattwerk.com

Tirol Atlas – Ein Interreg.III-Projekt

Projektlaufzeit: 2001 bis 2007, Institut für Geographie

Finanzierung: durch die Kulturabteilung des Landes Tirol und der Autonomen Provinz Bozen-Südtirol sowie die EU

Inhalt: Der digitale Tirol Atlas ist als Rahmenkarte konzipiert, die mehr als 60.000 km² in vier Staaten umfasst. Mehrere Module greifen ineinander über und bieten Erweiterungsmöglichkeiten.

Web: <http://tirolatlas.uibk.ac.at>