

Wandern – einfach genial

Das verstaubte Rote-Socken-Image ist dem Outdoor-Lifestyle-Trend gewichen. Wandern boomt – weil es gesund, überall möglich und einfach zu organisieren ist.

Drei Viertel der Schweizer Bevölkerung benutzen die Wanderwege im Land. Zwei Millionen bezeichnen sich sogar als aktive Wanderer. Damit gehört Wandern zu den beliebtesten Sportarten in der Schweiz. Und zu jenen mit dem grössten Zukunftspotenzial. Internationale Untersuchungen zeigen nämlich, dass das Durchschnittsalter der Wandernden gesunken ist. In Deutschland etwa von 52 auf 47 Jahre. «In der Schweiz stellen wir eine ähnliche Tendenz fest», erklärt Thomas Gloor, Bereichsleiter Wandern beim Verband Schweizer Wanderwege. Die Organisation unterhält, präpariert und pflegt Schweizer Wanderpfade über eine Gesamtlänge von 60 000 Kilometern.

Als zentrales Zielpublikum hat der Verband die Familien im Visier. Die im Jahr 2010 publizierte Broschüre «Wandern mit Kindern» sei ein toller Erfolg gewesen, freut sich Gloor über potenziellen Nachwuchs. Der aber, wie der Insider weiss, in der Pubertät erst mal andere Dinge im Kopf hat. Doch die «frühe Sozialisierung» wirkt, weil die Kinder später wieder Wandern gehen. Zum Beispiel, wenn sie die Zweisamkeit suchen, sprich ihren ersten Freund oder eine Freundin haben.

Einen Beitrag, dass Wandern bei jüngeren Menschen wieder gut ankommt, leistet auch der Outdoor-Trend. Hochwertige technische Produkte wie Carbon-Stöcke oder Gore-Tex-Bekleidung, frische bis flippige Farben in den Outdoor-(Mode)-Magazinen, eine zeitgemässe Präsentation in den Katalogen und im Internet sprechen heute eine deutlich jüngere Sprache als noch vor 20, 30 Jahren.

Das eigentlich Geniale am Wandern ist aber, dass es sofort losgehen kann. Letztlich braucht es als Basis nur gutes Schuhwerk, weil Stolpern die häufigste Unfallursache ist. Wer ein paar einfache Tipps befolgt – zum Beispiel vom Sicherheitsbeauftragten des SAC, Ueli Mosimann oder sich die Broschüre «Bergwandern – Sicher über Stock und Stein» zu Herzen nimmt – kommt vor allem in den Genuss der vielen positiven gesundheitlichen Aspekte. Wandern liegt eben auch voll im Zeitgeist, der immer stärker von Gesundheit und Bewegung geprägt ist. Und nicht zu vergessen: Wandern in der Gruppe mit Freunden ist ein Riesenerlebnis, das Spass und Freude bereitet.

Die eigenen Ressourcen berücksichtigen

Tipps von Ueli Mosimann, Bergführer, Führerautor, Fachverantwortlicher Sicherheit beim Schweizer Alpen-Club (SAC):

Worauf müssen Wanderer bei der Tourenplanung achten? Wo können sie sich gut informieren?

Ueli Mosimann: Wichtig ist, dass man seine persönlichen Ressourcen wie Kondition und Standfestigkeit bei der

Wahl eines geeigneten Ziels berücksichtigt. Über das Wetter kann man sich im Internet informieren. Man sollte auch die aktuellen Verhältnisse berücksichtigen. Im Vorsommer gibt es häufig noch heikle Schneefelder. Im Herbst können höher gelegene Pfade vereist sein. Hierzu informiert man sich am besten vor Ort.

Schuhe, Stöcke, Rucksack und zumindest eine funktionelle Jacke sind die Basis der Ausrüstung. Was muss aus Ihrer Erfahrung noch zwingend mit?

Ueli Mosimann: Pro Gruppe gehört eine Taschenapotheke dazu. Der Handy-Akku sollte vollgeladen sein. Für Höhenlagen ab 2000 Meter würde ich auch im Sommer Handschuhe und eine Kappe einpacken.

Worauf müssen Wanderer beim Kauf von Stöcken achten?

Ueli Mosimann: Sinnvoll sind Teleskopstöcke mit Segmenten, die gut zu verriegeln sind. Der Knauf sollte keine Kanten haben, so dass man sich beim Abstieg abstützen kann. Sehr wichtig: Wenn man im anspruchsvollen Gelände die Hände zum Abstützen braucht, gehören die Stöcke in den Rucksack.

Wodurch zeichnen sich qualitativ hochwertige Wanderschuhe aus?

Ueli Mosimann: Sie müssen vor allem gut passen. Deshalb sollte man beim Kauf genügend Zeit einplanen. Auf einfachen Wanderungen genügen halbhohle Schuhe. Für richtige Bergwege empfehle ich Schuhe, die über die Knöchel reichen. Keine Sohlen aus Kunststoff, sondern nur richtige Gummisohlen (Vibram).

Stockseidank!

Gerade beim schnellen Bergabgehen und im steilen oder unwegsamen Gelände entlasten Stöcke Muskulatur und Gelenke. Darauf sollten Sie bei der Auswahl achten:

Material:

Carbon: + extrem leicht // + verwindungssteif // – anfällig gegen harte Schläge // – Verletzungsgefahr bei Bruch des Rohres // – hoher Preis

Aluminium: + stabil // + preisgünstig // – relativ schwer // – verbiegt bei seitlicher Knickbelastung

Längenjustierung:

Drehverschluss mit innenliegendem Klemmsystem: + leicht // + kompakt // + schlank und gut verstaubar // – rasche Abnutzung der Klemmteile // – bei starker Belastung durchrutschen der Rohre

Außenklemmsystem: + schnelle Längenverstellung // + leichte Handhabung // – etwas sperriger und schwerer als der Drehverschluss

Faltsysteme: + kein durchrutschen der einzelnen Segmente // + extrem klein und kompakt // – Fixlänge, kaum Spielraum in der Längeneinstellung // – weniger stabil als andere Klemmsysteme

Fernweh – Fünf Wanderspots aus aller Welt zum Träumen:**La Réunion:** Insel an der Ostküste Afrikas. So muss das Paradies ausgesehen haben.

Nepal: Atemberaubende Trekkingtouren auf über 5000 Meter über Meer.

Kanada: Echte Abenteuer in einsamer Wildnis.

Skandinavien: Fjorde und Tundra, zum Beispiel auf dem berühmten Kungsleden im schwedischen Lappland.

Marokko: Gewürzduft in Marrakesch, Hochgebirgsluft im Atlas.

High-Tech-Gefährte

Immer bestens unterwegs mit dem Stöckli-Wanderrucksack. Ein Spezialangebot gibt es für Mitglieder des Sicherheitsclubs myBaloise unter **www.my.baloise.ch**

Ueli Mosimann «Alpinwandern zwischen Saane und Reuss» Sehr vielseitige Landschaft der Freiburger-, Berner Voralpen und der westlichen Zentralschweiz, erschienen im SAC-Verlag.

Beratungsstelle für Unfallverhütung: «Bergwandern – Sicher über Stock und Stein», **Broschüre downloaden** (<https://www.nummersicher.ch/wp-content/uploads/2013/05/Berwandern.pdf>)

Wandern.ch (<http://wandern.ch/de/magazin>) Magazin der Schweizer Wanderwege mit allen Themen rund ums Wandern.

Mit einem Klick ganz hoch hinaus

Cooler Tipps für Wanderer aus der Basler Sicherheitswelt.

Weitere Informationen (<http://www.baloise.ch/de/privatkunden/versicherung/sicherheitswelt.html>)

Weiterführende Links

wandern.ch (<http://www.wandern.ch>)

meteoschweiz.ch (<http://www.meteoschweiz.admin.ch/web/de.html>)

bfu.ch (<http://www.bfu.ch/German/Seiten/default.aspx>)

wanderland.ch (<http://www.wanderland.ch/de/wanderland.html>)

wandersite.ch (<http://www.wandersite.ch>)