

# Checkliste: Hilfreiche Tipps zum Wandern.



Foto: Jens Ottoson | stock.adobe.com

Jeder Mensch geht mit einem anderen Ansatz und mit unterschiedlichen Zielen an eine Wanderung heran. Dabei will eine Tagestour anders vorbereitet sein, als beispielsweise eine Bergwanderung oder gar eine Tour durch die Wildnis, also außerhalb der Zivilisation. Letztere Touren bedürfen einer ganz besonderen Organisation und Vorbereitung und sollten nicht ohne den Rat von Expert\*innen geplant werden.

## Unsere Checkliste: Was bei keiner Wanderung fehlen darf!

- Bleiben Sie immer auf dem richtigen Weg: Damit Sie stets wissen, wo es lang geht, darf eine Wanderkarte, eine Wander-App oder Ähnliches nicht fehlen.

**Tipp:** Sollten Sie eine Karte auf Ihrem Smartphone nutzen, kann eine Powerbank mit zusätzlicher Energie nicht schaden.

# Checkliste: Hilfreiche Tipps zum Wandern.

- Das richtige Schuhwerk. Ihre Füße sind das wichtigste Gut bei einer Wanderung. Das falsche Schuhwerk kann zu einem unangenehmen und abrupten Ende Ihres Trips führen. Ob Sie unbedingt direkt die professionellen Wanderschuhe benötigen, hängt von Ihrer Route ab. Zu Anfang und für kürzere Trips reichen eventuell auch erstmal die festen Turn- oder Laufschuhe. Wichtig: Der Schuh sollte fest und bequem sitzen.
- Ein Erste-Hilfe-Set für kleinere Verletzungen: Es kann nicht schaden, wenn Ihr kleines Notfallset ein paar Blasenpflaster enthält. So ist der Fuß versorgt, wenn der Schuh doch mal kneift und drückt.
- Bei längeren und mehrtägigen Wanderungen sollte Ihr Erste-Hilfe-Set umfangreicher ausfallen und die gängigen Utensilien zur Erstversorgung enthalten. Hier können Sie sich am besten den Rat von Expert\*innen einholen.

**Tipp:** Tragen Sie beim Wandern niemals neu gekaufte und bisher ungetragene Schuhe. Nutzen Sie eine Wanderung nicht dazu, Ihre neuen Schuhe einzulaufen.

**Achtung:** Offene und leichte Schuhe eignen sich nicht zum Wandern und erhöhen die Gefahr für Verletzungen und Insektenstiche- und -bisse.

- Ein Paar Ersatzschnürsenkel. Packen Sie immer mindestens ein Paar Ersatzschnürsenkel für Ihre Schuhe ein. Denn auch ein gerissener Schnürriemen kann eine Wanderung abrupt beenden.
- Halten Sie Ihre Füße möglichst trocken. Spezielle Wandersocken sind atmungsaktiv und halten Ihre Füße auch beim Schwitzen trocken.
- Ein Rucksack, in dem alle Utensilien verstaut werden können, ist bei kaum einer Wanderung wegzudenken. Lassen Sie sich in einem Fachhandel beraten, welcher Rucksack für Ihre Zwecke am sinnvollsten ist. Er sollte bequem zu tragen und Ihrer Körperstatur entsprechend passend sein.



Foto: Alexander Rath | stock.adobe.com

# Checkliste: Hilfreiche Tipps zum Wandern.

- Ein Mobiltelefon ist für jede Wanderung empfehlenswert. Im Notfall können Sie so schnell Hilfe rufen.

**Tip:** Das Mobiltelefon kann gleichzeitig die schönsten Erinnerungen und Ausblicke per Knopfdruck als Foto festhalten. So sparen Sie sich das Einpacken einer Fotokamera und zusätzlichen Ballast. Schöner Nebeneffekt: Wenn Sie mögen, können Sie Ihre Erlebnisse so auch direkt mit Ihren Freund\*innen teilen.

- Neben den richtigen Schuhen, will auch die übrige Kleidung und Ausrüstung gut und durchdacht ausgewählt werden:
  - Auch im Sommer und bei warmen Temperaturen, sollten Sie eine leichte Jacke dabei haben. Je nach Wanderroute und örtlichen Gegebenheiten, kann das Wetter umschlagen und schnell kühler werden.
  - Ein dünnes Regencap oder eine leichte Regenjacke hält Sie bei Regen trocken.
  - Eine Mütze oder Kappe kann gleichzeitig als Sonnen – und als Regenschutz dienen.

- Bei mehrtägigen Wanderungen mit Übernachtungen, müssen Sie entsprechend ausreichend Kleidung zum Wechseln dabei haben.
- Eine Sonnenbrille kann einen Aufstieg entgegen der Sonne deutlich angenehmer machen.
- Denken Sie auch an eine kleine Tube Sonnencreme und verschonen Sie so sich und Ihre Haut vor einem Sonnenbrand.
- Manche treten keine Tour ohne ihren Wanderstock an. Entscheiden Sie selbst, ob Ihnen ein Stock beim Gehen hilft oder eher hinderlich ist.
- Ausreichend Proviant: Wer Energie verbraucht, muss auch Energie tanken. Denken Sie an ausreichend Wasser und Snacks für Ihre Wanderung. Je nach Route und Dauer Ihres Trips, sollte die Menge entsprechend angepasst werden. Expert\*innen können hier sicher eine Faustregel nennen und Tipps geben.

## Ein paar Tipps am Rande:

- Legen Sie im Vorfeld Ihre genaue Route fest, damit es nicht zu bösen Überraschungen kommt.
- Checken Sie bevor Sie Ihre Wanderung starten noch einmal den Wetterbericht. Bei vorhergesagten Schlechtwetterfronten sollten Sie Ihre Wanderung vielleicht besser verschieben.
- Starten Sie ausgeschlafen und gut gestärkt in die Wanderung.
- Kennen Sie Ihre eigenen Grenzen und hören Sie beim Wandern auf Ihren Körper und seine Signale.
- Wichtig: Haben Sie Spaß, genießen Sie die frische Luft und Ihre Umgebung und nehmen Sie die Natur mit allen Sinnen wahr. Vielleicht entdecken Sie so auf Ihrer Route noch etwas Neues. Die Natur hält viel davon bereit.