

WANDERN FÜR ANFÄNGER

Sie schnüren Ihre Wanderschuhe zum ersten Mal? Mit diesen Tipps sind Sie von Kopf bis Fuß gut vorbereitet: Einer schönen und sicheren Tour steht nichts mehr im Wege.

Anders als bei einem Spaziergang durch den Park ums Eck bedarf es bei einem mehrstündigen Aufenthalt in der Natur etwas Planung. Das beginnt bei der Wahl der passenden Wanderroute: Versuchen Sie, Ihre eigene Fitness und die aller Mitstreiter realistisch einzuschätzen, um sich körperlich nicht zu übernehmen. Eine Strecke zwischen fünf und fünfzehn Kilometern in flachem Gelände oder sechs bis zehn Kilometern bei leichtem Anstieg reichen für Anfänger vollkommen aus. Pro Stunde sollten Einsteiger maximal 200 bis 300 Höhenmeter zurücklegen. Bleiben Sie bei Ihrer ersten Tour auf ausgeschilderten und gesicherten Wegen. Meiden Sie für den Anfang Strecken, die besondere Trittsicherheit erfordern, da diese teilweise durch unwegsames Gelände führen. Für

alle Wanderungen gilt: Jeder Weg steht und fällt mit dem Wohlbefinden Ihrer Füße. Tun Sie ihnen etwas Gutes. In bergigem Terrain bieten Wanderschuhe, die über den Knöchel hinausgehen und ein griffiges Profil haben, sicheren Halt. Ganz wichtig: neue Schuhe vorab einlaufen. Und auf jede Tour ein paar Blasenpflaster mitnehmen.

Richtig ausgerüstet

Der beste Begleiter beim Wandern ist ein angenehm sitzender Rucksack. Packen Sie Ihren Geldbeutel mit Personalausweis, das Handy und die Wanderkarte oder -App ein. Sonnenbrille und -creme, Käppi oder Hut, Mütze und Regenschutz dürfen auch nicht fehlen. Denn das Wetter kann in den Bergen schnell umschlagen. Weil man beim Wandern viel Flüssigkeit ausschwitzt, lohnt es sich, Wechselkleidung einzustecken. Entsprechend wichtig ist es, genug zu trinken, zum Beispiel Wasser, ungesüßten Tee oder isotonische Getränke. Am besten alle 30 Minuten einen viertel bis halben Liter. Verstauen Sie Dinge, die Sie öfter benötigen, im Deckfach des Rucksacks. Leichtere Sachen kommen ins Bodenfach und schwere Utensilien nah an den Rücken. Eins sollte natürlich immer griffbereit sein: die Wanderjause. Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel, Obst und belegte Vollkornbrote sind der ideale Proviant. Und mindestens so belohnend wie die spektakuläre Aussicht.

Bananschalen, Taschentücher oder Plastikflaschen gehören nicht in die Natur, wie der Film zum Projekt „Saubere Berge“ zeigt: mehr.fyi/achtsam

Ob in den Bergen oder im Flachland: Beim Wandern gilt das Zwiebelprinzip – mit mehreren Lagen Kleidung sind Sie bestens gewappnet.



Foto: Getty Images - Milo Zanicchia/Ascend Xmedia