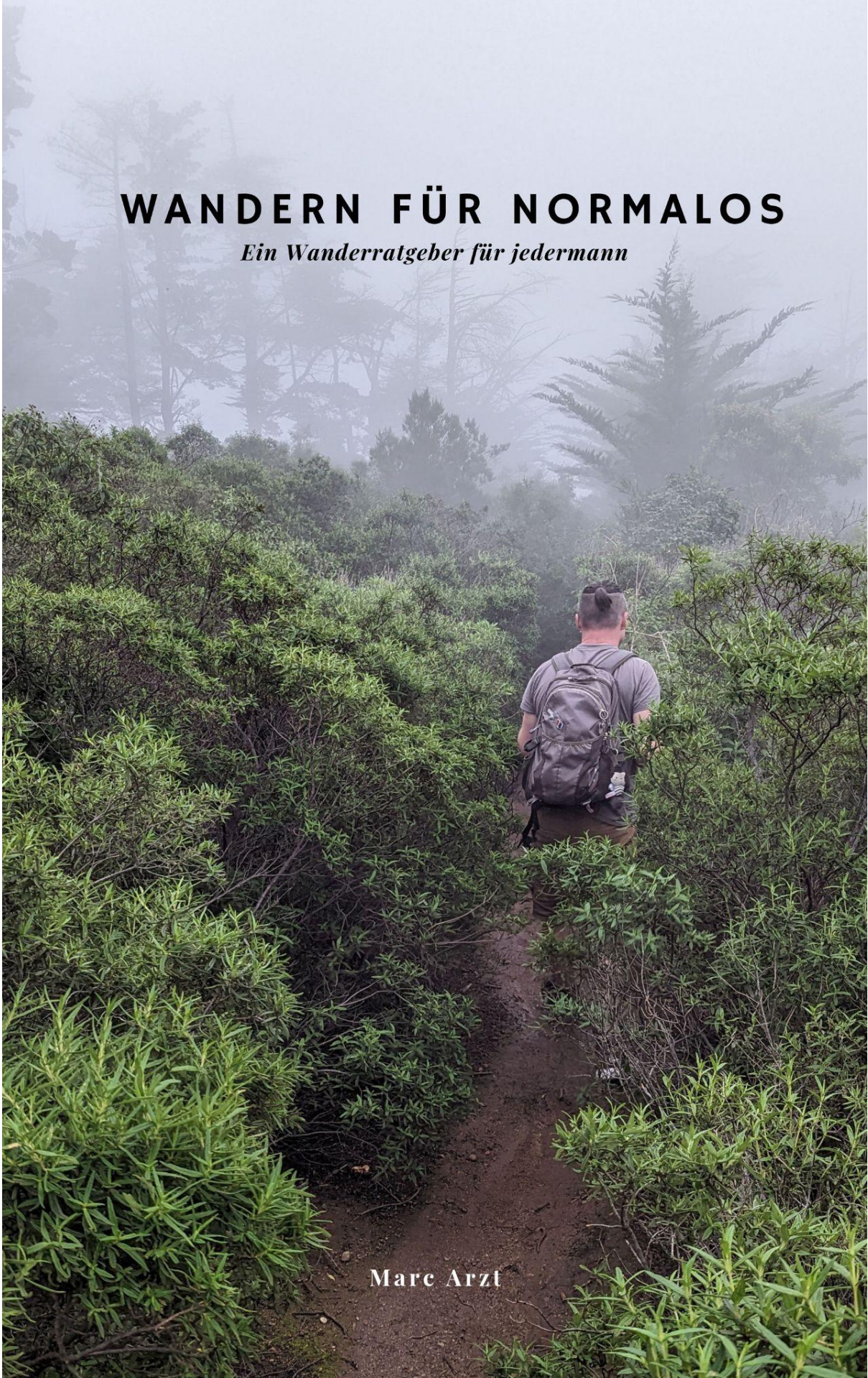


A hiker with a backpack is walking away from the camera on a narrow dirt path. The path is flanked by dense, vibrant green bushes. In the background, tall evergreen trees are visible through a thick layer of fog or mist, creating a serene and somewhat mysterious atmosphere.

WANDERN FÜR NORMALOS

Ein Wanderratgeber für jedermann

Marc Arzt

Wandern für Normalos

Ein Wanderratgeber für jedermann

Version 1 von 11.02.2023

Über den Autor

Marc Arzt, Jahrgang 1977, ist Blogger und YouTuber über die Themen Fotografie und Reisen. Wandern spielte dabei schon immer eine große Rolle, auch wenn ihm das lange nicht bewusst war.

Als Vater von drei Kindern kann er jedoch nicht mehrere Tage am Stück unterwegs sein. Da es vermutlich vielen Menschen so geht, ist die Idee zu diesem kleinen Ratgeber entstanden. Wandern muss nämlich nicht bedeuten, dass man mehrere Tage unterwegs ist.

Marcs persönlicher Senf über sich

Persönliche Abschnitte (= *Marcs persönlicher Senf*), mit eigenen Erfahrungen, werden sich durch das Buch ziehen. Das finde ich besser als nur allgemeines Geschwafel. Aber das allgemeine Resümee muss natürlich auch sein.

Zu mir als Wanderer gibt es noch zu sagen: Ich bin nichts! Kein Bergführer, kein Wanderführer, ich habe keine Zertifizierung. Nichts! Aber ich habe Schuhe, zwei gesunde Beine und jede Menge Abenteuerlust, viel Energie und dementsprechend schon viel erlebt. Alles, was ich auf meinen bisherigen Wandertouren gelernt habe, fasse ich in diesem kleinen Büchlein zusammen.



Das bin ich - der Marc - bei etwas zu viel Wind auf dem Gipfel des Pico Viejo auf Teneriffa.

Wandern war scheiße ist aber geil

Ich weiß nicht, ob es jedem Kind so geht, aber Wandern fand ich früher total scheiße. Glücklicherweise bin ich nicht in einer wanderbegeisterten Familie aufgewachsen, sodass mir das eigentlich egal sein konnte. Ich habe nur alljährlich im Sommer mitbekommen, wie meine Tante mit meinem Onkel ins Stubaital zum Wandern gefahren sind. Jedes Jahr! Und jedes Jahr haben sie mir erzählt, wie toll das war ... gäh!

Jetzt, viele Jahre später wird mir erst bewusst, dass ich wandern schon immer toll fand, ich habe es nur mit falschen Augen gesehen.

Kurz vor meinem 13. Geburtstag verbrachte ich den Sommerurlaub mit meiner Mutter in Thiersee in Tirol. Ein verschlafener Ort, wo es nichts gibt, was einen fast Dreizehnjährigen vom Hocker haut. Also hatte meine Mama die Idee, dass wir nach Kufstein laufen, um mir ein Geburtstagsgeschenk zu kaufen.

Geile Nummer, da war ich natürlich dabei. Geburtstags-Shoppen! Mega! Ausgesucht habe ich mir einen Revell Bausatz eines Sattelschleppers.

Der Sattelschlepper war toll und stand aufgebaut viele Jahre bei mir im Regal. Aber mindestens genauso gut war die Wanderung von Thiersee nach Kufstein und zurück. Ja, das war eine Wanderung! Mir war das nur nicht bewusst! Es war spannend, ein richtiges Abenteuer! Voll gut! Aber ich bin nicht auf die Idee gekommen, dass es eine Wanderung war.

Acht oder neun Jahre später - ich wohnte damals in Allensbach am Bodensee - fand ich wandern immer noch scheiße. Trotzdem genoss ich den Spaziergang zum Supermarkt und dehnte die Routen dorthin immer weiter aus. Das tat gut, das war schön. Mein Mitbewohner fuhr ständig mit dem Auto, während ich immer größere Umwege lief ... als Wanderung würde ich das auch heute nicht bezeichnen, obwohl ich diese "Shopping-Spaziergänge" unbewusst aus denselben Gründen machte, aus denen ich jetzt wandern gehe.

Wieder ein paar Jahre später - ich wohnte zwischenzeitlich in Berlin - erkundete ich die ganze Stadt zu Fuß. Stundenlang. Tagelang. Immer wieder andere Routen. Das war wandern. Ganz klar. Aber auch damals war mir das nicht bewusst. Auch damals fand ich wandern noch scheiße. Irgendwann zogen meine jetzigen Schwiegereltern aus der Stadt ins Umland. Damals bin ich hin und wieder zu ihnen gelaufen. Über 20 Kilometer ... das war genial, aber gewandert bin ich für mich trotzdem nicht.

Ein anderes Mal fragte ich meinem Kumpel Timo, ob wir nicht um den Müggelsee laufen wollen. Auch diese Route muss über 20 Kilometer gewesen sein. Wir hatten Proviant dabei und auch während dieser Tour einiges erlebt. Aber nein, es war nicht wandern. Für mich war es ein langer Spaziergang. Wie dämlich!

Legendär war auch eine Tour auf den höchsten Berg Fuerteventuras (Pico de la Zara). Für mich war klar, da laufe ich schnell hoch, warum auch nicht. Tatsächlich wurde es aber zur regelrechten Qual. Jasmin, damals noch Freundin und jetzt Ehefrau (obwohl ich sie auf solche Touren mitgeschleppt habe), hat sich irgendwann hingesetzt und gewartet, bis ich wieder vom Berg herunterkam. Wir hatten zu wenig Wasser und sonst keinen Proviant ... warum auch, war doch nur ein Spaziergang. Tatsächlich ist der Berg aber 807 Meter hoch

und wir sind am Strand - also bei 0 Höhenmeter - und 30°C losgelaufen ... nur ein Spaziergang :-)

Erst 2016 hat es langsam "*KLICK*" gemacht. Meine Wanderung durch die Felsenstadt in Tschechien ließ sich einfach nicht mehr anders bezeichnen. Ich war wandern und es war eine Wanderung. Punkt.

Der tatsächliche Knackpunkt findet sich aber am Wochenende vom 23. - 25. November 2018. Damals bin ich aus einer Laune heraus mit ein paar Freunden nach Mallorca geflogen. Im Gepäck hatte ich zwar einen Wanderführer, aber noch keine Idee, was wir auf der Insel machen sollten.

Kurz: Es war gigantisch! Wir besuchten Höhlen, Bunker, abgelegene Strände und erklommen Gipfel.

Es reihte sich ein Highlight an das andere, grandios schöne Natur, tolle Ausblicke, Abenteuer und Anstrengung.

Wandern war jetzt geil! Jetzt war mir bewusst, welche Glücksgefühle beim Wandern entstehen können und wie lange man davon im Alltag profitiert.

Seit diesem Wochenende gehört das Wandern bewusst zu meinem Leben und ich will es nicht mehr missen.

Inhalt

Über den Autor

[Marc's persönlicher Senf über sich](#)

[Wandern war scheiße ist aber geil](#)

Inhalt

I. Einführung

[Über den Aufbau des Buches](#)

[Normalos? Wer ist schon normal?](#)

[Wandern, was ist das überhaupt?](#)

[Gründe für das Wandern \(z.B. Fitness, Entspannung, Naturverbundenheit\)](#)

[Marc's persönlicher Senf über die Gründe des Wanderns](#)

[Glücksgefühle beim Wandern](#)

II. Vorbereitung

[Ausrüstung \(z.B. Wanderschuhe, Rucksack, Karte ...\)](#)

[Marc's persönlicher Senf zur Ausrüstung](#)

[Checkliste \(z.B. Essen, Trinken, Erste-Hilfe-Kit ...\)](#)

[Route planen](#)

[Routenplanung mit komoot](#)

[Marc's persönlicher Senf zur Routenplanung](#)

[Inspirationen für die Routenplanung bzw. fertige Touren finden](#)

[Wanderungen rund um deinen Wohnort planen](#)

[Wanderungen mit Familie und Kinder planen](#)

[Wettervorhersage](#)

[Marc's persönlicher Senf zum Wetter](#)

IV. Techniken und Tipps

[Richtiges Atmen und Pacing](#)

[Marc's persönlicher Senf zur Atmung und Pacing](#)

[Verwendung von Stöcken](#)

[Umgang mit Steigungen und Gefällen](#)

[Marc's persönlicher Senf zu Steigungen, Gefälle und Stöcken](#)

V. Landschaften und Ökologie

[Verschiedene Landschaftstypen \(z.B. Wälder, Berge, Wüsten\)](#)

[Marc's persönlicher Senf über Landschaftstypen](#)

[Pflanzen- und Tierwelt beobachten](#)

[Marc's persönlicher Senf zur Pflanzen- und Tierwelt](#)

[Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit beim Wandern](#)

[Marc's persönlicher Senf über Nachhaltigkeit](#)

VI. Gemeinschaft und Kultur

[Wandervereine und -events](#)

[Marc's persönlicher Senf über Gemeinschaft](#)

[Wandern in anderen Ländern und Kulturen](#)

Marc's persönlicher Senf über andere Länder

Respekt gegenüber anderen Wanderern und der Natur

Marc's persönlicher Senf über andere Wanderer und die Natur

VII. Fazit und Ausblick

Zusammenfassung der Vorteile und Erfahrungen des Wanderns

Marc's persönlicher Senf

I. Einführung

Über den Aufbau des Buches

Suchst du nach Wandertipps, findest du unzählige gutgemeinte und sinnvolle Ratschläge. Ich muss jedoch zugeben, dass ich nicht jeden gutgemeinten Wandertipp befolge.

Damit du sowohl die ganzen nützlichen Tipps, als auch meine persönlichen Erfahrungen bekommst, habe ich mich dazu entschlossen jedes Kapitel mit einer kurzen Definition und allgemeingültigen Erklärungen zu starten, um dir anschließend meine persönlichen Erfahrungen mitzuteilen.

Nicht alles, was ich mache, ist unbedingt gut :-)) funktioniert aber für mich. So hast du beides, wichtige, allgemeingültige (theoretische und vielleicht auch langweilige) Tipps und wie ich es in der Praxis mache.

Normalos? Wer ist schon normal?

Die Frage ist schnell beantwortet. Du!

Ich auch! Dein Nachbar oder die Person, die dir in der Bahn gegenüber sitzt.

Außer du, dein Nachbar oder die Person aus der Bahn kommen gerade von einer Treckingtour durch die Anden, der Wüste Gobi, des Pacific Crest Trails ... das ist dann nicht abnormal, aber ein kleines bisschen außergewöhnlich ist das schon irgendwie.

Ich will dich nicht von solch großartigen Abenteuern abhalten, aber darum geht es hier nicht. Hier geht es um Wanderungen für jedermann, ohne viel Vorausplanung ohne Vorwissen. Für Normalos halt, die nicht gleich eine Expedition unternehmen wollen, sondern die zahlreichen Vorteile des Wanderns auch vor der eigenen Haustür genießen möchten.

Wandern, was ist das überhaupt?

Ganz ehrlich, auch ich weiß nicht, wann ich eine Wanderung unternehme, oder ob es "nur" ein Spaziergang ist.

Genauso wenig weiß ich, ob lange und anstrengende Touren eine sportliche Herausforderung, oder immer noch Genusswandern sind.

Klar ist: Wandern ist eine Art der Fortbewegung zu Fuß, bei der man gezielt von einem Ort zu einem anderen geht (oder wie bei einer Rundwanderung im Kreis läuft), um die Landschaft zu genießen oder um Sport zu treiben.

Im Kreis laufen ... klingt idiotisch, macht aber Spaß!

Wandern kann als Freizeitaktivität oder als Form der körperlichen Ertüchtigung dienen und kann sowohl in der Stadt als auch in der Natur stattfinden. Es gibt verschiedene Arten von Wandern, wie zum Beispiel Spaziergänge, Trekking, Bergwandern und Pilgern.

Wandern kann alleine oder in Gruppen unternommen werden und kann auf befestigten Wegen oder unwegsamen Gelände stattfinden. Die Distanzen, die beim Wandern zurückgelegt werden, können variieren, von kurzen Spaziergängen bis hin zu mehrtägigen Trekkingtouren.

Jede Definitionen wird für dich nach den ersten Schritten auf einem Wanderweg aber schnell egal. Wandern kann fast jeder. Du solltest nur halbwegs gut zu Fuß sein. Je nach deinem persönlichen Fitnesslevel sind für dich eben wenige Kilometer im flachen Land oder die mehrtägige Bergtour mit Erschöpfungsmomenten eine Herausforderung.

Aber das ist egal. Jeder kann sich beim Wandern nach Lust und Laune körperlich verausgaben oder entspannen. Von mir aus auch beides!

Wandern ist: Wenn du den Weg zum Ziel machst oder wie Theodor Heuss sagte:
„Der Sinn des Reisens ist es, an ein Ziel zu kommen, der Sinn des Wanderns ist es, unterwegs zu sein.“

Es ist egal, ob du durch die Stadt wanderst, über weite Felder, Wüsten oder hohe Berge. Wandern ist immer gut und tut immer gut. Egal wo, egal wie intensiv, egal wie weit oder hoch.



Solche Wege sind magisch und in Deutschland oft zu finden. Aufgenommen wurde das Foto in der Rüthnicker Heide in Brandenburg.



Auch das ein magischer Moment. Wieder Deutschland, Baden-Württemberg irgendwo bei Pforzheim

Gründe für das Wandern (z.B. Fitness, Entspannung, Naturverbundenheit)

Es gibt viele Gründe, warum Menschen wandern gehen:

- **Fitness:** Wandern ist eine gute Möglichkeit, um die körperliche Fitness zu verbessern und Kalorien zu verbrennen. Es kann dazu beitragen, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und Muskulatur aufzubauen.
- **Entspannung:** Wandern kann eine wunderbare Möglichkeit sein, um Stress abzubauen und den Kopf freizubekommen. Die Bewegung an der frischen Luft und die Verbindung zur Natur können beruhigend wirken.
- **Naturverbundenheit:** Wandern bietet die Möglichkeit, die Schönheit der Natur zu genießen und sich mit ihr zu verbinden. Es kann dazu beitragen, den Respekt vor der Natur zu stärken und das Verständnis für die Umwelt zu erhöhen.
- **Gemeinschaft:** Wandern kann auch eine gute Möglichkeit sein, um sich mit anderen Menschen zu treffen und Freundschaften zu schließen. Es gibt Wandervereine, -events und online Communitys, bei denen man Gleichgesinnte treffen kann.
- **Abenteuer:** Wandern kann auch eine Möglichkeit sein, um Abenteuer zu erleben und neue Orte zu entdecken. Es gibt viele schöne Wanderwege in der ganzen Welt, die darauf warten, erkundet zu werden.
- **Kultur:** Wandern kann auch eine gute Möglichkeit sein, um die Kultur und die Geschichte einer Region kennenzulernen. Viele Wanderwege führen an Sehenswürdigkeiten und historischen Stätten vorbei, die man sonst nicht besuchen würde.

Marc's persönlicher Senf über die Gründe des Wanderns

Meine Gründe fürs Wandern sind eine Mischung aus fast all diesen Gründen. Auch wenn Wandern mit anderen Menschen Spaß macht, so bin ich doch die meiste Zeit sehr gern allein unterwegs.

Abenteuer und körperliche Herausforderungen liegen ja oft nah beieinander. Ja, ich wandere oft lange Strecken oder viele Höhenmeter und plane mir auf meine Routen immer wieder abenteuerliche Ziele, z.B. "Lost Places", alte Tunnel, schmale, ausgesetzte Pfade, steile Aufstiege usw. ein.

Meine Naturverbundenheit treibt mich immer wieder an, raus in die Natur zu gehen. Ich glaube, wenn du deinen Blick für die Schönheit der Natur noch nicht geschärft hast, sind vorerst nur Stadtwanderungen etwas für dich. Stadterkundungen unternehme ich nur begrenzt, trotzdem bin ich immer wieder erstaunt, wie viele kulturelle Entdeckungen sich am Wegesrand machen lassen. Windmühlen, Schlösser, Brücken, Türme, Burgen, Stadtmauern ...

Hinweisschilder oder Gedenktafeln helfen dabei kulturelle und geschichtliche Zusammenhänge zu verstehen. Ja, das kann durchaus spannend sein.

Ich bin auch schon quer durch Berlin gewandert. Auch das ist machbar und erstaunlich abwechslungsreich. Entspannung und Naturverbundenheit sind in der Stadt aber nur bedingt gegeben, obwohl es auch da grüne und ruhige Ecken gibt.



Berlin, Berlin, ich wandere durch Berlin!

Glücksgefühle beim Wandern

Egal warum oder wohin du wanderst, du wirst unterwegs irgendwann merken, dass es ein besonderer Tag wird.

Dieses Glücksgefühl trifft dich nicht immer, aber vielleicht helfen dir meine Tipps in diesem Büchlein, die Wahrscheinlichkeit für Glücksgefühle auf Wandertouren zu erhöhen.

Wichtig ist: Erzwingen nichts, erwarte nichts. Entweder es passiert oder es passiert nicht. Eine Wanderung lohnt immer!

Drei Beispiele für Glücksgefühle auf meinen Wanderungen:

- Eine Etappe des Ruppiner-Land-Rundwanderweges startete im Nebel und auf Straßen. Nicht schön. Plötzlich sehe ich aber Rehe, nicht eins, nicht zwei, sondern jede Menge! Es war der Hammer und das war erst der Auftakt. Über mir hörte ich schon die ganze Zeit Kraniche, konnte sie wegen des Nebels aber kaum sehen. Im Laufe des Tages lichtete sich aber der Nebel, es wurde ein wunderschöner Sonnentag. So konnte ich auch die Kraniche sehen, aber nicht nur in der Luft. Sie standen zu tausenden auf Feldern, an denen ich vorbeiwanderte. Unbeschreiblich!
- Teneriffa, ich bin auf dem Weg zum Mirador El Asomadero hoch über dem Orotavatal. Der Aufstieg ist mühsam und ich muss mich beeilen, weil Wolken aufziehen und der Aussichtspunkt oft in den Wolken liegt. Oben angekommen, total aus der Puste, stehe ich tatsächlich im Nebel. Mist! Der dann folgende Abstieg: Der Hammer! Alles dabei, was eine spannende Wanderung braucht: regenwaldähnliche, dunkle Wälder. Ausgesetzte, steil abfallende Felsen, weite Wiesen ... ein unerwartetes Abenteuer, der pure Wahnsinn! Nach der Wanderung treffe ich eine Bekannte, die fragt mich tatsächlich, warum ich so ein Leuchten in den Augen habe: Glücksgefühle!
- Baden-Württemberg, meine alte Heimat. Ich laufe einfach los, komme in Iptingen an und stehe neben der Kirche plötzlich im Mittelalter. Eine alte Pflasterstraße, ein in sich zusammengesacktes Haus! Verrückt. Es kam aber noch verrückter: 30 Minuten später im Wald, steht plötzlich ein Reh vor mir.



Ich könnte dir von unzähligen weiteren tollen Momenten erzählen. Oft kommen die Glücksgefühle einfach so. Unabhängig vom Wetter, unabhängig von der Umgebung, unabhängig von der Dauer der Wanderung.

Unternimmst du außergewöhnliche Dinge, ist die Wahrscheinlichkeit für Glücksmomente beim Wandern natürlich etwas höher, aber das hier soll ja ein Wanderführer für jedermann sein.

Außergewöhnliche Momente mit Glücksgefühlen waren bei mir z.B.

- die erste Durchsteigung der Häntzschelstiege in der Sächsischen Schweiz,
- der Übertritt über die deutsch-polnische Grenze nach über 60 km,
- der Ausblick von einem alten, klapprigen Türmchen eines verlassenen Krankenhauses oder
- das Erforschen versteckter Höhlen auf Mallorca.

“Lost Places” und versteckte Orte sind eh so Dinge, die mich faszinieren. Es ist einfach toll, wenn man verschollene Bauwerke im Wald entdeckt und dann versucht, die Geschichte dazu herauszufinden.

Aber das geht über das Thema Wandern weit hinaus. Solche zu entdeckende Orte lege ich aber oft - als i Tüpfelchen - auf meine Routen.

Das ist meine Art zu wandern, deine kann ganz anderes sein. Wieso, weshalb, warum ... es bleibt natürlich dir selbst überlassen!



Wer bei der Routenplanung etwas recherchiert, kann verrückte Orte am Wegesrand entdecken.

II. Vorbereitung

Ausrüstung (z.B. Wanderschuhe, Rucksack, Karte ...)

Die richtige Ausrüstung ist wichtig, um das Wandererlebnis zu genießen und sicher zu bleiben. Hier sind einige wichtige Dinge, die man beim Wandern beachten sollte:

- **Wanderschuhe:** Ein guter Wanderschuh sollte bequem sein, gut passen und genügend Halt und Unterstützung bieten. Es gibt verschiedene Arten von Wanderschuhen, wie zum Beispiel Low-Cut-Schuhe für einfache Wanderungen und hohe Bergschuhe für anspruchsvollere Touren. Es ist wichtig, dass die Schuhe gut eingelaufen sind, um Blasen zu vermeiden.
- **Wandersocken:** Es gibt auch spezielle Wandersocken, die extra dicke Polsterungen haben, um die Füße vor Druckstellen und Blasen zu schützen.
- **Rucksack:** Ein Rucksack sollte bequem sein und genügend Stauraum bieten, um alle notwendigen Dinge unterbringen zu können. Es gibt verschiedene Größen und Typen von Rucksäcken, wie zum Beispiel Tagesrucksäcke und Trekkingrucksäcke. Es ist wichtig, dass der Rucksack gut gepackt wird, damit das Gewicht gleichmäßig verteilt ist und man ihn bequem tragen kann.
- **Wanderstöcke:** Wanderstöcke können beim Wandern hilfreich sein, um das Gleichgewicht zu halten und die Belastung auf die Gelenke zu verringern.
- **Karte:** Eine Karte ist wichtig, um sich zu orientieren und die Route zu planen. Es gibt verschiedene Arten von Karten, wie zum Beispiel topografische Karten, die Höhenlinien und Geländeformationen anzeigen, und Straßenkarten, die Straßen und Orte zeigen. Es ist wichtig, eine aktuelle Karte zu haben und sich mit ihrer Benutzung vertraut zu machen.

Alternativ kannst du auch mit dem Smartphone oder einem GPS-Gerät und Offline-Karten wandern.

- **Handy:** Aufgeladen und mit Notfallkontakten. Es kann immer etwas Unerwartetes passieren, wenn du dann Hilfe rufen kannst ist das gut. Außerdem kannst du dein Smartphone zur Navigation und für Fotos nutzen.
- **Taschenlampe / Stirnlampe:** Je nach Route oder Uhrzeit schadet eine Lampe für eine bessere Orientierung nicht.
- **Wetterschutz:**

Es ist wichtig, sich beim Wandern gegen verschiedene Wetterbedingungen wie Regen, Kälte und Hitze zu schützen. Hier sind einige Dinge, die beim Wetterschutz beim Wandern hilfreich sein können:

- **Regenjacke:** Eine Regenjacke hält dich trocken und warm, wenn es regnet. Es gibt verschiedene Arten von Regenjacken, wie zum Beispiel wasserdichte Jacke oder atmungsaktive Jacken. Wähle eine Jacke, die zu deiner Aktivität und den Wetterbedingungen passt.
- **Mütze und Handschuhe:** Eine Mütze und Handschuhe können dazu beitragen, den Körper bei tiefen Temperaturen warmzuhalten. Es gibt verschiedene Materialien, die bei Mützen und Handschuhen verwendet werden, wie zum Beispiel Wolle, Fleece und synthetische Stoffe. Wähle Materialien, die atmungsaktiv und feuchtigkeitsabweisend sind.
- **Sonnenhut:** Ein Sonnenhut kann dazu beitragen, die Sonnenstrahlen abzuschirmen und das Gesicht und den Nacken vor der Sonne zu schützen.

Es gibt verschiedene Arten von Sonnenhüten, wie zum Beispiel breitrempige Hüte und Kappen. Wähle einen Hut, der gut sitzt und genügend Schatten bietet.

- **Sonnenbrille:** Eine Sonnenbrille kann dazu beitragen, die Augen vor der Sonne und UV-Strahlen zu schützen. Es gibt verschiedene Arten von Sonnenbrillen, wie zum Beispiel polarisierte Gläser und Gläser mit unterschiedlichen Tönungen. Wähle eine Brille, die zu deiner Aktivität und den Wetterbedingungen passt.

Es ist wichtig, dass der Wetterschutz bequem ist und gut sitzt, damit man sich beim Wandern frei bewegen kann. Es ist auch wichtig, sich vorher über die Wetterbedingungen zu informieren und sich entsprechend auszurüsten.

- **Erste-Hilfe-Kit:** Es ist wichtig, beim Wandern ein Erste-Hilfe-Kit dabei zu haben, um im Notfall schnell handeln zu können. Hier sind einige Dinge, die in einem Erste-Hilfe-Kit enthalten sein sollten:
 - **Verbandsmaterial:** Dazu gehören Pflaster, Mullbinden, Kompressen und Wundschnellverband. Diese können bei Verletzungen wie Schnitten, Schürfwunden und Prellungen helfen.
 - **Schmerzmittel:** Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen können bei Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und anderen Schmerzen helfen.
 - **Insektenschutzmittel:** Insektenschutzmittel können dazu beitragen, Insektenstiche und -bisse zu verhindern oder zu lindern.
 - **Zeckenkarte oder Zeckenzange:** Mit einer Zeckenkarte- oder zange kannst du einfach und schnell die lästigen Tiere entfernen, bevor sie größeren Schaden anrichten.
 - **Desinfektionsmittel:** Desinfektionsmittel können dazu beitragen, Verletzungen zu reinigen und das Risiko von Infektionen zu reduzieren.

Es ist wichtig, dass das Erste-Hilfe-Kit regelmäßig überprüft und aufgefüllt wird, damit im Notfall alles griffbereit ist. Es ist auch wichtig, sich mit den Inhalten des Erste-Hilfe-Kits vertraut zu machen und zu wissen, wie man damit umgehen sollte. Zudem empfiehlt es sich, eine Erste-Hilfe-Ausbildung zu absolvieren, um im Notfall besser vorbereitet zu sein.

- **Trinken:**

Das Trinken ist beim Wandern besonders wichtig, um hydriert zu bleiben und genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Hier sind einige Dinge, die beim Trinken beim Wandern beachtet werden sollten:

 - **Trinkmenge:** Es ist wichtig, ausreichend zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen und Atmung auszugleichen. Die benötigte Trinkmenge kann je nach Wetterbedingungen, Aktivitätslevel und Körpergewicht variieren, aber als Richtwert kann man sagen, dass man während einer Wanderung etwa 0,5 - 1 Liter pro Stunde trinken sollte.
 - **Trinkflasche:** Eine Trinkflasche ist eine gute Möglichkeit, um Wasser oder andere Flüssigkeiten beim Wandern dabeizuhaben. Es gibt verschiedene Arten von Trinkflaschen, wie zum Beispiel Plastikflaschen, Trinkblasen und

Flaschen aus Edelstahl. Wähle eine Flasche, die zu deinen Bedürfnissen und Vorlieben passt.

- **Trinkmöglichkeiten:** Es ist wichtig, auf Wanderungen auf Trinkmöglichkeiten zu achten und sich im Vorfeld über die Verfügbarkeit von Trinkwasser oder anderen Quellen zu informieren. Gibt es unterwegs keinen Zugang zu Trinkwasser, musst du genügend mitnehmen.
- **Trinkpausen:** Es ist wichtig, regelmäßig Trinkpausen einzulegen und sich Zeit zu nehmen, um genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Durch das Trinken wird der Körper auch abgekühlt und man kann sich erfrischen.

- **Essen:**

Das Essen ist beim Wandern ebenfalls wichtig, um den Energiehaushalt aufrechtzuerhalten und genügend Nährstoffe zu sich zu nehmen. Hier sind einige Dinge, die beim Essen beim Wandern beachtet werden sollten:

- **Energiebedarf:** Der Energiebedarf beim Wandern kann je nach Dauer und Intensität der Wanderung variieren. Es ist wichtig, genügend Energie zu sich zu nehmen, um den Körper mit genügend Nährstoffen und Energie zu versorgen.
- **Nahrungsmittel:** Es ist wichtig, auf Wanderungen ausgewogene und nahrhafte Nahrungsmittel dabeizuhaben, die viele Nährstoffe und Energie liefern. Geeignete Nahrungsmittel sind zum Beispiel Obst, Gemüse, Nüsse, Trockenfleisch, Käse und Getreideprodukte.
- **Pausen:** Es ist wichtig, regelmäßig Pausen einzulegen und sich Zeit zu nehmen, um zu essen und zu trinken. Durch das Essen wird der Körper wieder gestärkt und man kann sich erholen.
- **Energieriegel:** Energieriegel sind eine gute Möglichkeit, um während der Wanderung Energie zu tanken. Es empfiehlt sich, Energieriegel mit hohem Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt zu wählen, um die Energie effektiv aufzufüllen.

Marc's persönlicher Senf zur Ausrüstung

Junge Junge, wenn ich mir das vorhergehende Kapitel durchlese, scheint es so, als sei ich mit einem 50L Rucksack unterwegs. Dem ist aber nicht so.

Mein Rucksack:

Auf einem Großteil meiner Wanderungen begleitet mich ein 30L Rucksack von "Berghaus". Ich habe keine Ahnung, welches Modell. Der ist schon alt, schon durchgeschwitzt und fällt hier und da auseinander. Aber er ist leicht, bequem und vor allem hatte ich den halt schon.

Würde ich mir einen neuen Rucksack kaufen, würde ich eher einen mit 20-25 Liter kaufen, das ist mehr als ausreichend für Tagestouren. Wichtig ist eine gute Rückenbelüftung, die fehlt mir an heißen Tagen sehr und der Scheiß fließt in Strömen.

Im Laptop-Fach meines Rucksacks habe ich ein aufklappbares Sitzkissen aus Schaumstoff. Das kann man immer wieder brauchen, zusätzlich dient es als weitere Rückenpolsterung

und ich muss mir keine großartigen Gedanken darüber machen, wie ich den Rucksack packe. (=ich werfe einfach alles rein.)

Manchmal wandere ich aber auch mit meinem Kamerarucksack.
Wenn ich ein Zelt dabei habe - mit einem billigen No-Name-Rucksack von ebay.

Auf Tagestouren, wo du nicht sooo viel Gewicht dabei hast, ist die Art und Größe des Rucksacks eigentlich egal. Halbwegs bequem sollte er sein und genug Platz bieten, für alles, was du brauchst.

Schuhe und Socken

Beim Wandern gibt es nichts Wichtigeres als gute Schuhe.
Ich habe viel probiert und bin schlussendlich beim Modell "Lone Peak" von Altra gelandet. Die Schuhe sind leicht und bieten vorne viel Platz in der Breite für die Zehen. Außerdem weist die Sohle keine Sprengung auf, die Ferse ist also nicht höher als der Vorderfuß. Diese Schuhe waren für mich bisher grenzenlos einsetzbar. Ich mache mit ihnen alles: Berge, Flachland, Stadt ...

Ein Nachteil der "Altras": Nach 500-700km fallen sie auseinander...

Die "Altras" sind flach, für mich passt das. Aber vielleicht sind für dich Wanderstiefel das Richtige. Bei Schuhen musst du ausprobieren und hier und da Lehrgeld bezahlen, da eine Runde im Laden leider keinen Aufschluss darüber gibt, wie sich der Schuh in der Praxis schlägt.

Solltest du dich ebenfalls für niedrige Schuhe entscheiden, können Gamaschen helfen, dass weniger Dreck und Steinchen in den Schuh fallen. Von "Dirty Girl Gaiters" gibt es ziemlich wilde Dinger.

Mit Socken habe ich auch viel experimentiert, seit ich die "Altras" nutze, sind mir die Socken aber fast egal.
Trotzdem kann ich Wandersocken von "Lurbel" empfehlen. Die trage ich sehr gern.

Wanderkleidung

Ich nutze eine günstige Zip-Hose von "Decathlon" und ein paar Merino-T-Shirts.
Kleidung beim Wandern muss bequem und funktional sein. Ob das nun spezielle Wanderkleidung ist oder nicht, ist egal.
Je nach Witterungsverhältnissen nutze ich eine vernünftige Regenjacke, eine leichte Daunenweste oder eine leichte (aber trotzdem sehr warme) Daunenjacke. Für den Notfall liegt im Rucksack ein großer (hässlicher) Regenponcho.

Je nach Wetter sind natürlich auch Mütze, Handschuhe, Basecap (als Sonnenschutz) und Sonnenbrille mit im Gepäck.

Am meisten fasziniert mich bei der Kleidung meine Daunenjacke, sie ist leicht, lässt sich klein zusammenpacken und trotzdem ist sie super warm. Kann ich absolut empfehlen.
Aber auch die Zip-Hose möchte ich nicht mehr missen. Klar, ist es nützlich, wenn du bei Temperaturänderungen die Hosenbeine kurz bzw. lang machen kannst. Aber auch im hohen

Gras oder - ganz gemein - in Brennnesseln ist es praktisch, wenn du ganz schnell aus einer kurzen eine lange Hose zaubern kannst.

Erste-Hilfe und Co.

Ich habe ein paar Pflaster, ein kleines Taschenmesser, Ibuprofen, Allergietabletten, Insektenspray, eine Zeckenkarte und Sonnencreme dabei.

Zum Glück ist mir noch nie etwas Ernsthaftes passiert.

Meine schlimmsten Erfahrungen waren ein paar Blasen vor den "Altras" oder mit den "auseinanderfallenden Altras" und Stromschläge beim Übersteigen von Elektrozäunen.

Nahrung

Essen und Trinken ist auf langen Wanderungen mindestens so wichtig, wie gute Schuhe. Ich trinke gern Sprudelwasser und nehme dafür PET-Flaschen aus dem Supermarkt. Die Flaschen sind leicht und haben ein großes Volumen.

Im Flachland, im Sommer rechne ich mit ca. 1,5 Liter je 20 Kilometer. Im Gebirge, im Sommer rechne ich mit 1 Liter je 2 Stunden.

Auf meinen Touren esse ich gern Äpfel. Auch da ist die Regel ähnlich wie bei Getränken. 10 Kilometer = 1 Apfel, bzw. 2 Stunden = 1 Apfel.

Zusätzlich habe ich belegte Brote oder manchmal auch die Pizza vom Vortag dabei :-)

Auf ganz langen Touren nehme ich Schokolade mit. Sobald die Hälfte der Strecke geschafft ist, gibt es ein Stück!

Pausen sind wichtig, allerdings dürfen die für mich nicht zu lange sein. Ich komme sonst nur schwer wieder in die Gänge. Ich halte während meiner Wanderungen lieber immer wieder inne, um die Schönheit der Umgebung zu genießen und zum Fotografieren.

Elektronik unterwegs

Wenn ich weiß, dass ich im Dunkeln unterwegs sein werde, nehme ich eine Stirnlampe mit. Außerdem habe ich auf längeren Touren zwei Smartphones (eins als Ersatz) für die Navigation und um Podcasts und E-Books zu hören dabei.

Für Fotos nutze ich neben dem Smartphone meistens eine Kompaktkamera von Canon.

Und weil der Strom nicht immer reicht, ist eine Powerbank von "Anker" mit an Bord.



So bin ich manchmal unterwegs.



Oder auch so. Wasser habe ich – wenn es passt – im Rucksack und nicht in den Seitentaschen außen. Gerade im Sommer bleibt es so kühler.

Checkliste (z.B. Essen, Trinken, Erste-Hilfe-Kit ...)

Es ist wichtig, sich im Vorfeld über die Anforderungen der geplanten Wanderung zu informieren und sich entsprechend auszurüsten. Es empfiehlt sich auch, eine Checkliste zu erstellen, um sicherzustellen, dass man nichts Wichtiges vergisst.

Checkliste:

Hier ist eine Checkliste für eine Wanderung, die als Orientierung dienen kann:

- ☐ **Wanderschuhe:** Geprüft und bereit für die Wanderung.
- ☐ **Rucksack:** Gepackt mit allen notwendigen Dingen.
- ☐ **Karte:** Aktuelle Karte der Gegend, in der man wandern wird.
- ☐ **Wetterschutz:** Regenjacke, Mütze, Handschuhe, Sonnenhut und Sonnencreme je nach Wetterbedingungen.
- ☐ **Erste-Hilfe-Kit:** Verbandsmaterial, Schmerzmittel, Insektenschutzmittel und Desinfektionsmittel.
- ☐ **Trinkflasche:** Gefüllt mit genügend Flüssigkeit.
- ☐ **Nahrungsmittel:** Ausgewogene und nahrhafte Nahrungsmittel für unterwegs.
- ☐ **Sonnenbrille:** Bereit für den Schutz der Augen vor der Sonne und UV-Strahlen.
- ☐ **Taschenlampe:** Eine Taschenlampe oder Stirnlampe, falls man sich nach Einbruch der Dunkelheit auf der Wanderung befindet.
- ☐ **Handy:** Aufgeladen und mit Notfallkontakten.

Route planen

Die Routenplanung ist beim Wandern ein wichtiger Faktor, um sicher und angenehm zu wandern. Hier sind einige Dinge, die bei der Routenplanung beachtet werden sollten:

- **Ziele:** Es ist wichtig, sich im Vorfeld über das Ziel der Wanderung klar zu sein und die gewünschte Distanz und Dauer der Wanderung festzulegen
- **Karte:** Eine aktuelle Karte der Gegend, in der man wandern wird, ist wichtig, um sich zu orientieren und mögliche Gefahrenstellen zu erkennen.
- **Streckenbeschreibung:** Es empfiehlt sich, sich im Vorfeld über die Streckenbeschreibung der geplanten Wanderung zu informieren und sich über mögliche Schwierigkeiten und Gefahrenstellen zu informieren.
Viele Wanderwege oder auch einzelne Abschnitte davon sind in Geländekategorien eingeteilt, die den Schwierigkeitsgrad der Passage beschreibt.
Die Kategorien werden vom Deutschen Wanderverband (DWV) vergeben und sind wie folgt definiert:

T1: Leicht: Wanderwege mit gutem Belag und geringen Steigungen, die auch für Familien mit Kindern und ältere Menschen geeignet sind.

T2: Mittel: Wanderwege mit unebenem oder wenig befestigtem Untergrund, die auch steilere Steigungen enthalten können. Trittsicherheit ist erforderlich.

T3: Berg: Steilere und anspruchsvollere Wanderwege, die auch durch unwegsames Gelände führen können. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich.

T4: Bergsteigen: Sehr anspruchsvolle und steile Wanderwege, die auch Kletterpassagen enthalten können. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Erfahrung im Gelände sind erforderlich.

T5: Klettersteig: Sehr anspruchsvolle und exponierte Klettersteige, die Sicherungsmittel wie Stahlseile und Leitern enthalten. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Erfahrung im Gelände und Klettererfahrung sind erforderlich.

T6: Extrembergsteigen: Sehr anspruchsvolle und exponierte Klettersteige, die Sicherungsmittel wie Stahlseile und Leitern enthalten. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Erfahrung im Gelände und sehr gute Klettererfahrung sind erforderlich.

Die Geländekategorien T1 bis T6 sind nur ein grober Anhaltspunkt für den Schwierigkeitsgrad eines Wanderwegs und sollten nicht als definitive Angabe verstanden werden. Es ist immer ratsam, sich vor einer Wanderung über den geplanten Weg zu informieren und sich auf das Gelände einzustellen. Auch wenn man gut vorbereitet ist, sollte man immer vorsichtig und umsichtig sein und sich dem Gelände anpassen.

- **Wetterbedingungen:** Es ist wichtig, sich über die Wetterbedingungen während der geplanten Wanderung im Klaren zu sein und sich entsprechend auszurüsten. Dazu gehört auch, sich über mögliche Unwetterwarnungen oder andere Wetterbedingungen zu informieren, die die Wanderung beeinflussen könnten.
- **Zeitplan:** Es ist wichtig, einen realistischen Zeitplan zu erstellen und sich genügend Zeit für Pausen und Eventualitäten einzuplanen.
- **Sicherheit:** Es ist wichtig, die eigene Sicherheit und die Sicherheit der anderen Wanderer im Auge zu behalten und sich an die Regeln und Vorschriften vor Ort zu halten.
- **Notfallplan:** Es empfiehlt sich, einen Notfallplan zu erstellen und sich über mögliche Notfallkontakte und Rettungswege im Klaren zu sein.

Routenplanung mit komoot

Komoot ist eine beliebte App, die bei der Planung von Wanderrouten hilfreich sein kann. Mit komoot planst du schnell deine erste Wanderung:

- Lade die komoot-App herunter und erstelle ein Konto.
- Wähle das Ziel deiner Wanderung aus und gib deinen Startpunkt ein.

komoot wird dir dann einen Routenplan anzeigen.

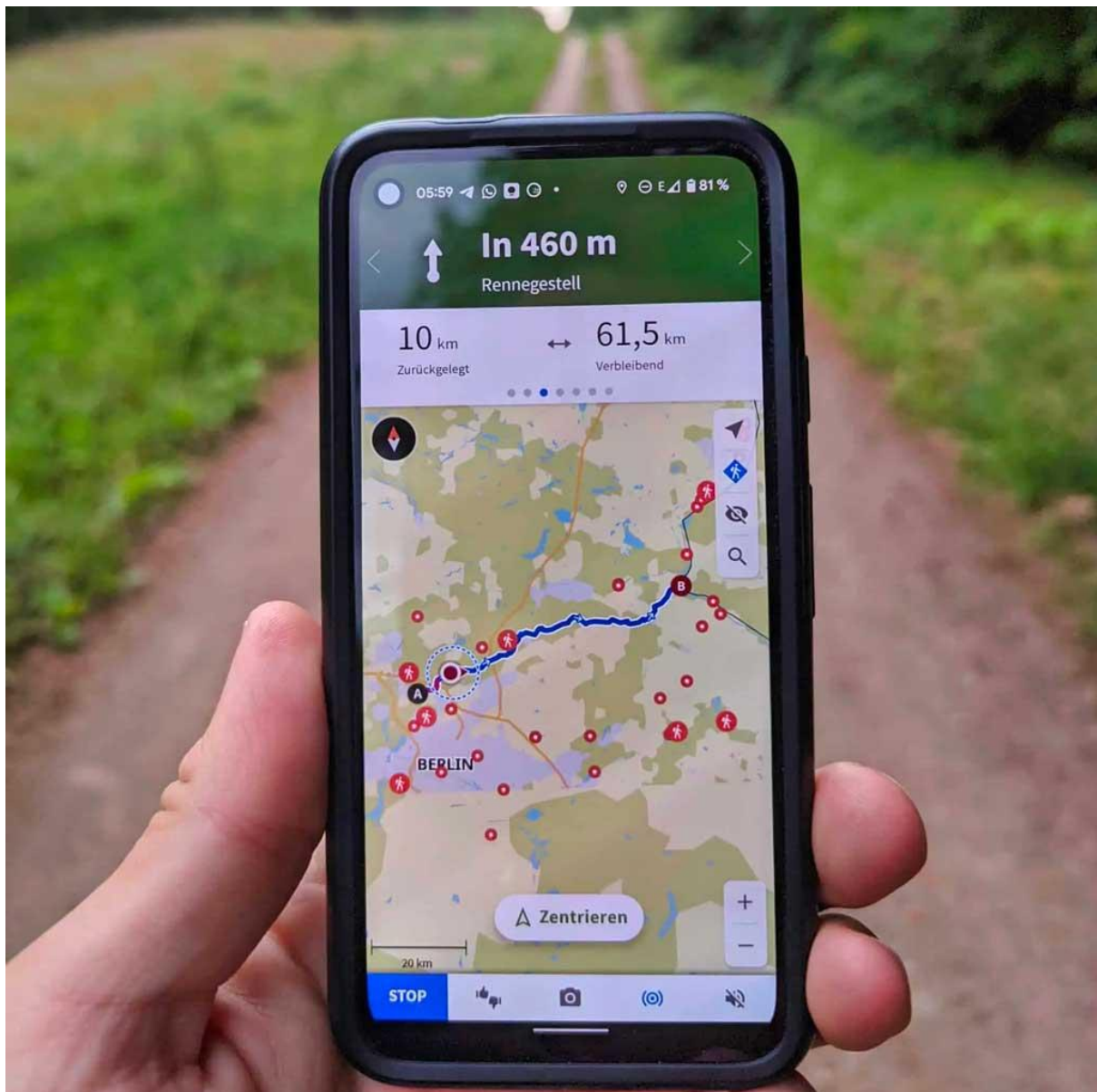
Du kannst auch spezielle Sehenswürdigkeiten oder Orte auf deiner Route hinzufügen, indem du sie auf der Karte markierst.

Sobald du deine Route ausgewählt hast, kannst du sie speichern und auf deinem Smartphone offline nutzen.

Du kannst dich aber auch inspirieren lassen und dir von komoot fertig geplante Wanderungen in der von dir gewünschten Umgebung anzeigen lassen. Diese kannst du dann in deinem Profil speichern und nachwandern oder vorher bearbeiten und nach deinen Wünschen anpassen.

Neben komoot gibt es noch zahlreiche andere Apps, um Wanderrouten zu planen. z.B. Outdooractive oder alltrails. Im Prinzip sind sich aber alle Apps ähnlich.

Mit der kostenpflichtigen Premium-Version von komoot hast du automatisch eine Versicherung für Notfälle. Außerdem hast du damit die Möglichkeit, Sicherheitskontakte zu definieren. Startest du ein Tracking bei komoot, sehen deine Sicherheitskontakte, wo du bist und wie deine geplante Route verläuft.



komoot im Einsatz. Das war nach 10km auf meiner Wanderung nach Polen.

Marc's persönlicher Senf zur Routenplanung

Ich plane meine Routen fast ausschließlich mit komoot. Entweder nehme ich schon fertige Touren und passe sie auf meine Bedürfnisse an oder ich plane komplett neue Routen.

Ich habe mir auch schon Wanderführer mit GPS-Daten gekauft. Diese konnte ich dann in mein Profil bei komoot importieren und die Wanderungen kombinieren und anpassen.

Bei der Routenplanung achte ich je nach Streckenlänge darauf, dass ich - wenn möglich - an Verpflegungspunkten (meistens Supermärkten) vorbeikomme. So muss ich nicht so viel mitschleppen. Leider sind diese auf den komoot-Karten nicht eingezeichnet. Ich suche mir die Verpflegungspunkte deshalb bei Google Maps heraus und setze einen Wegpunkt entsprechend bei meiner Routenplanung auf komoot.

Da ich komoot-Premium nutze, sind auf der Karte offizielle Wanderwege farblich markiert. Daran orientiere ich mich manchmal, aber nicht immer. In der Regel ist es mir egal, ob ich auf einem offiziellen Wanderweg wandere oder auf irgendwelchen Waldwegen, Radwegen oder wo auch immer. Nur Straßen versuche ich zu meiden. Die nerven und sind gefährlich.

Aber das klappt bedauerlicherweise nicht immer, weil die Umwege einfach zu groß wären.

Von anderen Benutzern erstellte Highlights können auch gute Anhaltspunkte für Wegpunkte liefern.

Bei Bergtouren versuche ich so zu planen, dass der steilste Teil der Aufstieg ist und der Abstieg flacher. Klappt nicht immer, aber wenn es klappt, danken es mir meine Knie.

Wenn ich keinen Rundkurs plane, stimme ich Start- und Endpunkt auf den öffentlichen Nahverkehr ab.

Das war's aber auch schon. Lieber nicht so viel planen und einfach darauflos laufen. Selbstverständlich kannst du dich unterwegs dann entlang der von dir geplanten Route navigieren lassen.

Natürlich kannst du auch ungeplant oder mit einer analogen Karte wandern und dich an Wegweisern orientieren. In gut ausgeschilderten Wanderregionen ist das überhaupt kein Problem. Ich war früher nur so unterwegs. Ohne richtige Karte, einfach nur Wegweisern oder der Beschreibung im Wanderführer folgend.

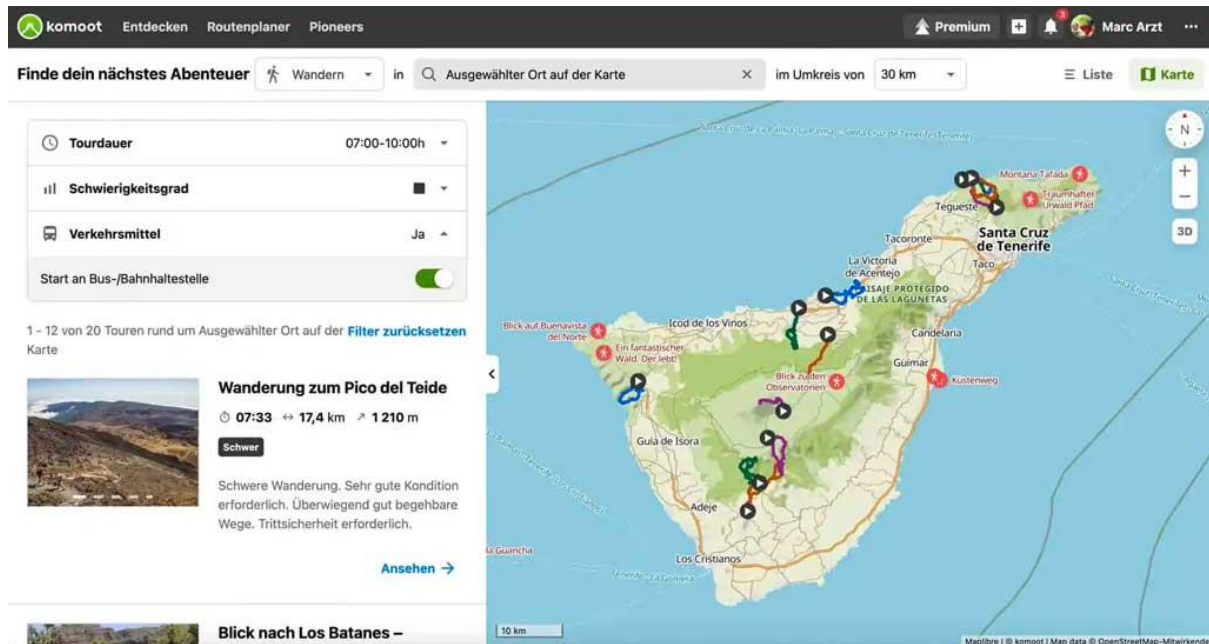
Das funktioniert mal wie geplant, ein anderes Mal erlebst du dafür ungeplante Dinge, weil du vom Weg abgekommen bist :-)

Da ich mich aber selten ausschließlich an vorgegebene Wanderungen halte, ist die Navigation per GPS für mich am einfachsten.

Inspirationen für die Routenplanung bzw. fertige Touren finden

Willst du dich von anderen Benutzern und schon geplanten bzw. gegangenen Routen inspirieren lassen, kannst du die [Entdecken-Funktion von komoot](#) nutzen. Dort kannst du dir

beliebte Touren, in bestimmten Gebieten anzeigen lassen. Zusätzlich kannst du diese nach zu dir passenden Eigenschaften filtern.



So findest du auch Collections zu dem von dir gewählten Wandergebiet. Das sind kuratierte Sammlungen von Wanderungen.

Um fertige Wanderungen zu finden, empfehle ich dir die Tourensuche der App "Outdooractive" mit dem Pro-Abo. Dort sind neben Wanderungen der Community auch die Wanderungen der ADAC Reiseführer, von Alpenvereinaktiv, verschiedener Fremdenverkehrsämter und viele mehr enthalten.

Willst du lieber einen gedruckten Wanderführer in der Hand halten, kann ich dir die Bücher des "Rother Bergverlags" empfehlen, aber auch die "ADAC Wanderführer" finde ich gut.

Einfache Wanderkarten bekommst du übrigens meistens kostenlos in der Tourismusinformation. Auch das kann der Inspiration für mögliche Touren helfen.

Wanderungen rund um deinen Wohnort planen

An deinem Wohnort kommt zu allem vorher Gesagtem noch dazu, dass du dort fast zu jeder Zeit wandern gehen kannst.

Plane einfach verschieden lange Touren, die du dann je nach vorhandener Zeit erwanderst. Während dieser Touren hältst du die Augen nach Wegweisern oder Markierungen auf. Du wirst erstaunt sein, was du alles entdecken wirst. Wanderwege gibt es kreuz und quer, fast überall. Manchmal sind es auch Radwege oder Nordic Walking-Strecken, aber auf denen kann man auch wandern!

So habe ich bspw. den "Ruppiner-Land-Rundwanderweg" entdeckt oder die "Grünen Hauptwege" durch Berlin.

Wanderungen mit Familie und Kinder planen

Bin ich mit der Familie und den Kindern unterwegs, gilt nicht mehr, dass der Sinn des Wanderns, das Unterwegssein ist. Vielmehr geht es darum, sich von Zwischenziel zu Zwischenziel zu hangeln und die Kinder zu motivieren und zu begeistern.

Zwischenziele können spannende Aufgaben im Wald sein, um den Kindern die Natur nahezubringen. Das Bestimmen von Pflanzen, Blättern und Spuren macht jedem Kind Spaß. Dazu gibt es in vielen Gegenden offizielle Walderlebnispfade. Je nach Alter der Kinder können auch kleine Spielplätze, Badestellen, Museen, Aussichtstürme etc. motivierend sein.

Die Suche nach einem passenden Wanderstock im Wald - dem wichtigsten Ausrüstungsgegenstand eines jungen Wanderers! - darf auf keiner Wanderung mit Kindern fehlen.

Am einfachsten finde ich Wanderungen mit Kindern über Stege, z.B. durch Moore oder Baumwipfelpfade. Der Steg gibt die Richtung vor und ist gleichzeitig irgendwie spannend. Zu sehen gibt es immer wieder etwas und Hinweisschilder lockern alles auf.

Motivierend für Kinder ist auch Geocaching.

Planst du eine Wanderung für deine Familie, musst du dich am schwächsten Glied orientieren. Diese Person muss die Wanderung, ohne viel zu murren durchstehen, sonst zieht sie die Laune der gesamten Wandergesellschaft herunter.

Plane lieber kürzer als länger, lieber flacher als steiler und lege lieber mehr Pausen mit guter Verpflegung als weniger ein.

Wandere ich mit der Familie und den Kindern, plane ich verschiedene Optionen einer Wanderung. So kann ich unterwegs entscheiden, ob es genug ist und wir bei der kurzen Version bleiben oder, ob ich noch einen Berg oder einen Umweg zu einer Sehenswürdigkeit dazunehmen kann.

Wenn der Wanderweg dann für kurze Beine zu lang wird, teilen wir uns in der Familienwandergruppe auf, weil ich unbedingt noch ein Ziel erreichen möchte. Dank der verschieden geplanten Optionen ist das leicht möglich.

Wettervorhersage

Das Wetter ist beim Wandern ein wichtiger Faktor, der berücksichtigt werden sollte. Hier sind einige Dinge, die bei der Wettervorhersage beim Wandern beachtet werden sollten:

- **Wetterprognosen:** Es ist wichtig, sich im Vorfeld über die Wetterprognosen für die geplante Wanderung zu informieren und sich entsprechend auszurüsten. Dazu können Wetter-Apps oder Wetterdienste im Internet genutzt werden.
- **Wetterbedingungen:** Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass sich Wetterbedingungen schnell ändern können und man sich dementsprechend ausstatten sollte. Dazu gehören Regenjacke, Mütze, Handschuhe und Sonnenhut je nach Wetterbedingungen.

- **Unwetterwarnungen:** Es ist wichtig, sich über mögliche Unwetterwarnungen im Vorfeld zu informieren und entsprechende Vorsichtsmaßnahmen zu treffen.
- **Zeitpunkt der Wanderung:** Es empfiehlt sich, die Wanderung zu einem Zeitpunkt zu planen, an dem das Wetter günstiger ist und man sich weniger schlechten Wetterbedingungen aussetzen muss.

Marc's persönlicher Senf zum Wetter

Gutes Wetter erhöht den Spaß auf Wanderungen ungemein. Wobei es hin und wieder durchaus reizvoll sein kann, sich durch einen Regentag zu quälen, irgendwie gehört das auch dazu.

komoot bietet in der Premium-Version eine Wettersvorhersage, dort steht aber auch nichts anderes als die gängigen Wetter-Apps wie Wetteronline, Donnerwetter usw. verraten.

Wenn ich mir Zeit für eine Wanderung genommen habe, kann es durchaus sein, dass ich mich aufgrund der Wettersvorhersage morgens noch schnell für eine andere Route entscheide.

IV. Techniken und Tipps

Richtiges Atmen und Pacing

Das richtige Atmen und Pacing sind wichtig, um beim Wandern effektiv und angenehm zu bleiben. Hier sind einige Tipps zum richtigen Atmen und Pacing beim Wandern:

- **Atmung:** Es ist wichtig, tief und langsam zu atmen, um genügend Sauerstoff in die Lungen zu bekommen. Es empfiehlt sich, durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen, um die Luft besser zu filtern.
- **Pacing:** Es ist wichtig, ein gleichmäßiges Tempo beim Wandern zu halten, um die Energie effektiv zu nutzen. Dazu gehört auch, regelmäßig Pausen einzulegen, um sich auszuruhen und die Muskeln zu dehnen.
- **Hydration:** Es ist wichtig, genügend Flüssigkeit zu trinken, um hydriert zu bleiben und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.
- **Ernährung:** Es ist wichtig, ausgewogene und nährhafte Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, um genügend Energie zu haben und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Marc's persönlicher Senf zur Atmung und Pacing

Ehrlich gesagt habe ich mir über dieses Thema noch nie viele Gedanken gemacht. Wenn ich es eilig habe, muss ich eben schneller gehen, wenn nicht, dann nicht.

Gerade bei Bergtouren in großen Höhen merke ich aber schon, dass es nicht mehr ganz so schnell geht, wie ich es gerne hätte. Da sind die Tipps für die Atmung sehr sinnvoll.

Bei steilen Anstiegen empfiehlt es sich langsam, aber stetig durchzuziehen. Nicht stehen bleiben, nicht schneller werden (am besten auch nicht langsamer). Schritt für Schritt gehen. Irgendwann bist du oben (auch wenn du das auf der Strecke teilweise nicht mehr glauben kannst :-))

Ich stelle mir bei langen, nicht enden wollenden Anstiegen immer vor, ich sei ein alter, langsam drehender Dieselmotor, der Stück für Stück den Berg hinauf stapft. Schritt. Schritt. Schritt. Schritt.

Bei jedem Schritt leert sich der Kopf ein bisschen mehr. Das ist fast schon meditativ.

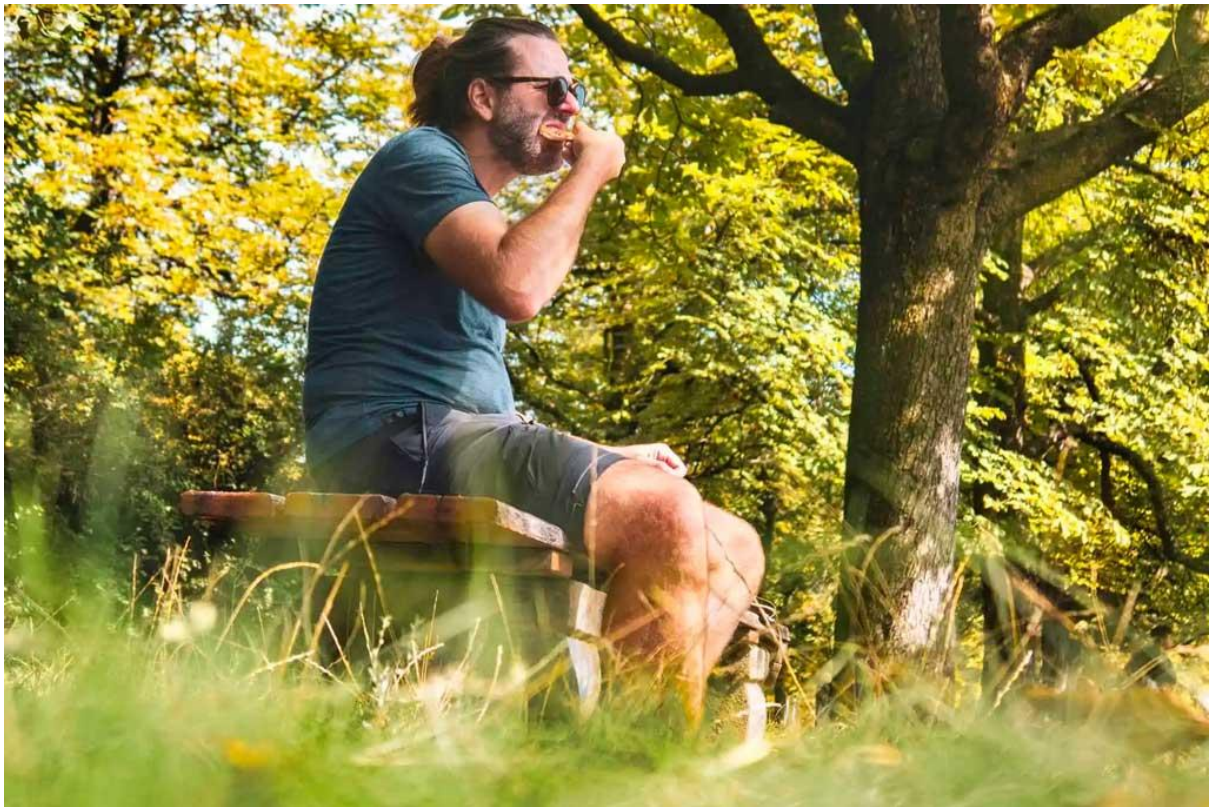
Trinken ist wichtig, ist klar. Das Essen habe ich hier und da schon vernachlässigt und es hinterher bitter bereut. Mir wird dann schlecht und die Energie ist weg. Zum Glück ist mir das bis jetzt nur am Ende von Wanderungen passiert.

Immer dann, wenn ich schnell machen wollte und dachte, ich könnte mir die Zeit für Snackpausen sparen.

Das funktioniert aber nicht. Isst du nicht genug, kommt irgendwann der Zusammenbruch. Also daran denken!

Wichtig ist aber auch, nicht zu viel essen! Das fällt mir dann schwer, wenn ich in einem Restaurant oder Imbiss eine Pause einlege und es viel zu lecker schmeckt. Du kennst das sicher selbst, mit übergelbem Magen kommt man nicht so leicht in Schwung.

Ich meide deshalb zu lange Pausen und auch Restaurants. Lieber einen mitgebrachten Snack essen oder im Supermarkt eine Kleinigkeit kaufen.



Verwendung von Stöcken

Wanderstöcke können beim Wandern hilfreich sein, um das Gleichgewicht zu halten und die Belastung auf die Gelenke zu verringern. Hier sind einige Tipps zur Verwendung von Wanderstöcken:

- **Größe:** Es ist wichtig, dass die Wanderstöcke die richtige Größe haben. Dazu sollte man aufstehen und die Stöcke so auf den Boden stellen, dass sie etwa die Hälfte des Oberschenkels überragen.
- **Haltung:** Es ist wichtig, dass die Stöcke richtig gehalten werden, um die Belastung auf die Gelenke zu verringern. Dazu sollte man die Stöcke nahe am Körper halten und sie leicht nach innen geneigt halten, um eine bessere Stabilität zu erreichen.
- **Gebrauch:** Es ist wichtig, die Stöcke bei jedem Schritt zu verwenden, um die Belastung auf die Gelenke zu verringern. Dazu sollte man die Stöcke immer zur gleichen Zeit wie das gegenüberliegende Bein nutzen.
- **Anpassung:** Du kannst, die Stöcke an die Bedingungen der Wanderung anpassen. Dazu können zum Beispiel Gummipuffer angebracht werden, um die Stöcke auch auf rutschigem Untergrund zu verwenden.

Umgang mit Steigungen und Gefällen

Der Umgang mit Steigungen und Gefällen ist beim Wandern wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und Verletzungen zu vermeiden. Hier sind einige Tipps zum Umgang mit Steigungen und Gefällen beim Wandern:

- **Steigungen:** Es ist wichtig, bei Steigungen ein langsames und gleichmäßiges Tempo beizubehalten, um die Energie effektiv zu nutzen. Dazu kann es hilfreich sein, die Arme zu benutzen, um das Gleichgewicht zu halten und die Beine zu entlasten.
- **Gefälle:** Es ist wichtig, bei Gefällen das Gleichgewicht zu halten und die Beine zu belasten, um Verletzungen zu vermeiden. Dazu kann es hilfreich sein, die Knie leicht zu beugen und Stöcke zu verwenden, um das Gleichgewicht zu halten und Gelenke zu schonen.
- **Trittsicherheit:** Es ist wichtig, auf trittsichere Schuhe und geeignete Sohlen zu achten, um bei Steigungen und Gefällen das Gleichgewicht zu halten und Verletzungen zu vermeiden.
- **Pacing:** Es ist wichtig, ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten und genügend Pausen einzulegen, um die Energie effektiv zu nutzen und Verletzungen zu vermeiden.

Marc's persönlicher Senf zu Steigungen, Gefälle und Stöcken

Ich hatte es oben schon gesagt, bei Steigungen einen Schritt vor den anderen. Nicht zu schnell, dafür kontinuierlich.

Bei starkem Gefälle nutze ich tatsächlich Wanderstöcke. Ich habe ganz einfache aus Alu von "Decathlon". Die reichen, sie entlasten die Knie ungemein.

Generell sind die Knie meine Schwachstelle. Bei langanhaltendem Gefälle fangen sie früher oder später an zu schmerzen.

Da muss ich mich dann durchbeißen. Manchmal, wenn es das Gelände zulässt, laufe ich tatsächlich rückwärts, um die Knie zu entlasten und die Muskulatur anders zu belasten.

Ich hoffe natürlich immer, dass mich dabei niemand beobachtet :-)

Ich nutze Wanderstöcke nur zur Entlastung meiner Knie, wenn es steil bergab geht. Freunde von mir, brauchen die Stöcke aus demselben Grund bei steilen Anstiegen, wieder andere nutzen Stöcke zur Stabilität in unwegsamem Gelände und wieder andere nutzen überhaupt keinen Wanderstock.

Hier ist es wie bei den Wanderschuhen. Du musst herausfinden, was für dich passt.

V. Landschaften und Ökologie

Verschiedene Landschaftstypen (z.B. Wälder, Berge, Wüsten)

Es gibt viele verschiedene Landschaftstypen, die beim Wandern entdeckt werden können. Hier sind einige Informationen zu verschiedenen Landschaftstypen:

- **Wälder:** Wälder sind Gebiete, die von Bäumen und anderen Pflanzen bedeckt sind. Sie können aus Laub- oder Nadelbäumen bestehen und bieten Schatten und Schutz vor Wind und Wetter.
- **Berge:** Berge sind hohe, massige Erhebungen im Land, die sich durch Steigungen und Gefälle auszeichnen. Sie bieten oft spektakuläre Aussichten und erfordern Trittsicherheit und Kondition.
- **Wüsten:** Wüsten sind trockene Gebiete mit wenig Niederschlag und hohen Temperaturen. Sie zeichnen sich durch Sanddünen, Felsformationen und wenige Pflanzen aus.
- **Städte:** Städte sind bevölkerte Orte mit Gebäuden, Straßen und anderen Einrichtungen. Sie bieten oft kulturelle Sehenswürdigkeiten und Einkaufsmöglichkeit

Marc's persönlicher Senf über Landschaftstypen

Ok, das war jetzt sehr allgemein. Beim Wandern finde ich, dass die Wahrheit in der Mischung liegt.

Einfach nur einen Berg zu besteigen, kann reizvoll sein. Besser finde ich aber eine Wanderung durch verschiedene Landstriche, entlang von Seen oder Flüssen, hier und da eine kleine Ortschaft, Wälder, Wiesen und Berge (oder Hügel) mit weiten Blicken.

Ich habe auf Mallorca, auf Teneriffa und auch in den Alpen wahnsinnig schöne Wanderungen unternommen. Alles top Wandergebiete, ohne Frage. Aber die schönsten Erlebnisse hatte ich in meiner Wahlheimat Brandenburg.

Die aller allerschönste Wanderung meines Lebens war im Oktober 2021, dort bin ich eine Etappe des Ruppiner-Land-Rundwanderwegs gelaufen. Der Weg führte von Wustrau-Radensleben, vorbei an Neuruppin, bis nach Rheinsberg.

Dort war die oben beschriebene Mischung perfekt, unendlich viele Wasserläufe und Seen, Wälder, Freiflächen, sogar Hügel mit Ausblick, kleine Schlösser oder Herrenhäuser und all das bei schönstem Wetter und allerschönsten Herbstfarben.

Dieses Beispiel zeigt, dass man überall schöne Wanderungen unternehmen kann und dazu nicht unbedingt in dafür bekannte Gebiete fahren muss.



Von allem, was dabei. Eine Wanderung durch die Mark Brandenburg. Das wusste auch Theodor Fontane schon.

Pflanzen- und Tierwelt beobachten

Das Beobachten der Pflanzen- und Tierwelt kann ein großer Teil des Vergnügens beim Wandern sein. Hier sind einige Tipps zum Beobachten der Pflanzen- und Tierwelt beim Wandern:

- **Aufmerksamkeit:** Es ist wichtig, aufmerksam zu sein und die Augen offenzuhalten, um die Pflanzen- und Tierwelt zu beobachten. Dazu kann es hilfreich sein, langsamer zu gehen oder innezuhalten, um die Umgebung besser wahrnehmen zu können.
- **Kenntnisse:** Es ist hilfreich, sich über die Pflanzen- und Tierwelt in der Region zu informieren, um sie besser erkennen und verstehen zu können. Dazu kann man zum Beispiel Führer, Bücher oder Apps nutzen.
- **Respekt:** Es ist wichtig, die Pflanzen- und Tierwelt mit Respekt zu behandeln und sie nicht zu stören oder zu beschädigen. Dazu gehört auch, dass man nicht von den Wegen abgeht.
- **Fotografieren:** Es kann auch Spaß sein, die Pflanzen- und Tierwelt mit der Kamera festzuhalten. Dazu kann man eine Kamera oder ein Smartphone mitnehmen und Aufnahmen von interessanten Pflanzen oder Tieren machen.
- **Erlebnis:** Das Beobachten der Pflanzen- und Tierwelt kann auch eine Möglichkeit sein, sich mehr mit der Natur zu verbinden und das Wandererlebnis zu vertiefen.

Man kann zum Beispiel aufmerksam die verschiedenen Pflanzen und Tiere beobachten und sich über ihre Eigenarten informieren.

Marc's persönlicher Senf zur Pflanzen- und Tierwelt

Ja, Pflanzen und ganz besonders Tiere sind beim Wandern toll. Wie viele Rehe ich schon gesehen habe! Kranichen, Wildgänse, Eidechsen ... es ist immer wieder eine Freude. Ich kombiniere meine Wanderwege immer mit dem Fotografieren.

Waldwege und Natur bieten tolle Motive, wenn plötzlich ein Reh hinter einem Baum hervorguckt, Kraniche starten oder auch nur ein Schmetterling auf einer Blume sitzt, schlägt das Fotografenherz höher.



Es ist verrückt, was einem auf Wanderungen alles begegnet.

Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit beim Wandern

Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit sind wichtig, um die Natur zu schützen und zu erhalten. Hier sind einige Tipps zum Umweltbewusstsein und zur Nachhaltigkeit beim Wandern:

- **Müll:** Es ist wichtig, Müll zu vermeiden und den Müll, den man produziert, sorgfältig zu entsorgen. Dazu kann man wiederverwendbare Flaschen und Verpackungen verwenden und für Müll eine Tüte dabeihaben.
- **Wege:** Es ist wichtig, die Wege und Pfade zu respektieren und sie nicht zu verlassen oder zu beschädigen. Dazu gehört auch, dass man keine Pflanzen ausreißt.
- **Wildtiere:** Es ist wichtig, die Wildtiere zu respektieren und sie nicht zu stören oder zu gefährden. Dazu gehört, dass man sich von Tieren fernhält und sie nicht füttert.

- **Nachhaltigkeit:** Es ist wichtig, nachhaltige Entscheidungen zu treffen, um die Umwelt zu schützen und zu erhalten. Dazu gehört zum Beispiel, dass man lokale Produkte kauft und auf öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrgemeinschaften zurückgreift.

Marc's persönlicher Senf über Nachhaltigkeit

Leider wird dir beim Wandern immer wieder die Galle hochkommen, wenn du siehst, wie viel Müll im Wald liegt. Es ist zum Kotzen.

Manches nehme ich mit, das meiste muss aber auch ich liegen lassen. Wichtig ist, selbst keinen Müll zu hinterlassen und die Natur zu respektieren.

Generell gilt, Wege nicht verlassen! Manchmal ist das aber leicht gesagt! So kommst du vielleicht in Bedrängnis, weil der Weg plötzlich aufhört, weil du dich verlaufen hast und nicht ewig weit zurückgehen möchtest oder weil du etwas Spannendes abseits des Weges entdeckt hast.

Ich kenne das alles und ich habe Wege schon oft verlassen. Manchmal dachte ich auch nur, dass ich den Weg verlassen hätte und wenig später stellte sich heraus, dass ich doch noch auf dem Weg bin, dieser nur praktisch nicht mehr existent war.

Egal was passiert, eine Portion gesunder Menschenverstand hilft dir dabei, richtig zu handeln.



Du wirst leider immer wieder Müll im Wald finden. Es ist zum Kotzen! Hinterlasse du den Wanderweg mindestens so, wie du ihn vorgefunden hast.

VI. Gemeinschaft und Kultur

Wandervereine und -events

Wandervereine und -events sind eine gute Möglichkeit, um das Wandern zu genießen und Gleichgesinnte zu treffen. Hier sind einige Informationen zu Wandervereinen und -events:

- **Wandervereine:** Wandervereine sind organisierte Gruppen, die sich dem Wandern widmen. Sie bieten oft gemeinsame Wanderungen, Kurse und Veranstaltungen an und sind eine gute Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und vom Wissen anderer Wanderer zu profitieren.
- **Wanderevents:** Wanderevents sind spezielle Veranstaltungen, die sich dem Wandern widmen. Sie können zum Beispiel Wandertage, Wandertouren oder Wandermarathons umfassen und sind eine gute Möglichkeit, das Wandern in einer größeren Gruppe zu genießen und neue Erfahrungen zu machen.
- **Wander-Communitys:** Wander-Communitys sind Plattformen, um Erlebnisse mit anderen zu teilen. Z.B. "komoot" oder "outdooractive".

Wandervereine, -events und -communities bieten viele Vorteile, darunter die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen, vom Wissen anderer Wanderer zu profitieren und neue Erfahrungen zu machen. Sie können auch dazu beitragen, das Wandern sicherer und unterhaltsamer zu gestalten.

Marc's persönlicher Senf über Gemeinschaft

Ich sagte es oben schon, am allerliebsten wandere ich allein. Deshalb schrecken mich Events eher ab und auch Wandervereine sind nichts für mich. Ausprobiert habe ich es aber noch nie.

Ein großer Vorteil von Vereinen ist aber, dass diese oft die Wege pflegen. Allein das könnte durchaus ein Grund sein, in einen Verein einzutreten.

Online Communitys wie "komoot" nutze ich aber sehr gern, um anderen auf ihren Wanderungen zu folgen und um mich für eigene Wanderungen inspirieren zu lassen.

Wandern in anderen Ländern und Kulturen

Das Wandern in anderen Ländern und Kulturen kann eine aufregende und lohnende Erfahrung sein. Hier sind einige Dinge, die man beachten sollte, wenn man in anderen Ländern und Kulturen wandert:

- **Reisevorbereitung:** Es ist wichtig, sich vor der Reise gründlich vorzubereiten und sich über das Zielland und die Kultur zu informieren. Dazu gehört zum Beispiel, dass man sich über die Sprache, die Sitten und die Gepflogenheiten des Landes informiert und sich über die Klimabedingungen und die Sicherheitslage im Klaren ist.
- **Kultur:** Es ist wichtig, die Kultur des Ziellandes zu respektieren und die Sitten und Gepflogenheiten zu beachten. Dazu gehört zum Beispiel, dass man sich angemessen kleidet und die Regeln und Gesetze des Landes einhält.

- **Sicherheit:** Es ist wichtig, die Sicherheit zu beachten und sich nicht in gefährliche Situationen zu begeben. Dazu gehört zum Beispiel, dass man sich an offizielle Wege und Pfade hält und sich über mögliche Gefahren informiert.
- **Reiseversicherung:** Es ist ratsam, eine Reiseversicherung abzuschließen, um im Notfall abgesichert zu sein.
- **Anpassung:** Es ist wichtig, sich an die Bedingungen und die Kultur des Ziellandes anzupassen und sich nicht über die Unterschiede zu ärgern oder zu beschweren. Dazu gehört zum Beispiel, dass man sich an die Essgewohnheiten des Landes anpasst und sich von lokalen Führern oder Reiseleitern beraten lässt.
- **Erlebnis:** Das Wandern in anderen Ländern und Kulturen kann auch eine Möglichkeit sein, neue Erlebnisse und Eindrücke zu sammeln und die Kultur des Landes kennenzulernen. Dazu kann man lokale Sehenswürdigkeiten und Traditionen erkunden oder die Gastfreundschaft und die Küche des Landes genießen.

Marc's persönlicher Senf über andere Länder

Zugegeben, ich war bis jetzt nur in der westlichen Welt wandern, über andere Kulturen kann ich deshalb nicht viel sagen.

Was ich aber immer sehr wichtig finde, ist, wenn man ein paar Brocken der Landessprache spricht. "Hallo", "Ja", "Nein" ... damit hast du sofort einen Stein im Brett der Einheimischen.

Respekt gegenüber anderen Wanderern und der Natur

Respekt gegenüber anderen Wanderern und der Natur ist wichtig, um ein harmonisches und angenehmes Wandererlebnis für alle Beteiligten zu schaffen. Hier sind einige Tipps zum Respekt gegenüber anderen Wanderern und der Natur:

- **Andere Wanderer:** Es ist wichtig, andere Wanderer zu respektieren und sie nicht zu stören oder zu gefährden. Dazu gehört zum Beispiel, dass man sich an festgelegte Wege und Pfade hält, lautstarkes Verhalten vermeidet und andere Wanderer beim Passieren grüßt.
- **Natur:** Es ist wichtig, die Natur zu respektieren und sie nicht zu beschädigen oder zu verunreinigen. Dazu gehört zum Beispiel, dass man Müll entsorgt, Pflanzen nicht ausreißt und Wildtiere nicht stört oder füttert.
- **Regeln und Gesetze:** Es ist wichtig, sich an die Regeln und Gesetze zu halten, die für das Wandern gelten. Dazu gehört zum Beispiel, dass man sich an festgelegte Wege und Pfade hält, die Umwelt schont und sich an lokale Sitten und Gepflogenheiten hält.

Marc's persönlicher Senf über andere Wanderer und die Natur

Zur Natur muss ich nichts mehr sagen, das sollte klar sein. Verlässt du einen Ort, sollte er so aussehen, wie du ihn vorgefunden hast. Oder besser!

Andere Wanderer: Ja, grüßen ist gut. Und wenn du Probleme anderer Wanderer erkennst, kannst du gern helfen. Ich habe schon vielen Wanderern und Radfahrern bei der Orientierung geholfen, weil ich einfach immer das beste Kartenmaterial bei mir habe. :-)

Grüßen solltest du aber nicht nur Wanderer, sondern alle Menschen, die dir über den Weg laufen.

Manchmal ergibt sich sogar ein kleines Gespräch mit wertvollen Informationen.

Hier passt vielleicht auch ein Hinweis zu Hunden. Ich habe keine Angst vor Hunden, deshalb habe ich mit den Tieren kein Problem. Es kommt aber auf sehr vielen Wanderungen vor, dass dir Hunde begegnen werden und dich auch freudig anspringen. Bei mir ist das zumindest so. Getan hat mir jedoch noch nie einer etwas. Sei einfach darauf gefasst.

VII. Fazit und Ausblick

Zusammenfassung der Vorteile und Erfahrungen des Wanderns

Das Wandern bietet viele Vorteile und kann zu vielen positiven Erfahrungen beitragen. Hier sind einige der wichtigsten Vorteile und Erfahrungen des Wanderns:

- **Fitness:** Wandern ist eine gute Möglichkeit, um die körperliche Fitness zu verbessern und sich auszupowern. Durch das Gehen an der frischen Luft werden die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt und man verbrennt Kalorien.
- **Entspannung:** Wandern ist auch eine gute Möglichkeit, um sich zu entspannen und den Alltagsstress zu vergessen. Durch die Bewegung an der frischen Luft und das Abschalten vom Alltag kann man den Kopf frei bekommen und sich erholen.
- **Naturverbundenheit:** Wandern ist eine gute Möglichkeit, um sich mit der Natur zu verbinden und die Schönheit der Landschaft zu genießen. Durch das Wandern kann man die Natur auf eine andere Art und Weise erleben und die vielfältigen Pflanzen- und Tierwelten kennenlernen.
- **Erlebnis:** Wandern ist auch gut, um neue Erlebnisse zu sammeln und die Welt zu entdecken. Durch das Wandern kann man neue Orte kennenlernen und sich von der Natur inspirieren lassen.

Einziger Nachteil:

Wandern braucht Zeit! Denken zumindest viele.

Aber nein, das stimmt nicht. Wandern gibt dir die Möglichkeit im Hier und Jetzt zu sein, darum schenkt dir das Wandern Lebenszeit!

Ja, Wandern schenkt dir sogar danach noch Zeit, zumindest nach einer Wanderung für Normalos, bist du leistungsfähiger als vorher.

Bei großen Touren kann es durchaus sein, dass du eine Regenerationsphase brauchst, aber auch danach bist du voller Energie und Tatendrang.

Kurz: Wandern hat viele Vorteile, ~~kaum~~ keine Nachteile. Machen!

Marc's persönlicher Senf

Rein in die Schuhe und los geht's!

Es gibt viele Ausreden nicht zu wandern, aber fast keine davon hat vor dem Gewissen Bestand. Also überwinde deinen inneren Schweinehund, mache dich auf den Weg und entdecke unsere wunderbare Welt zu Fuß. Egal wo, wandern geht überall. Viel Spaß damit.