Trekking



Worum geht es bei diesem Hobby?

Wer kennt nicht die 1966 ins Leben gerufenen Science-Fiction-Serie Star Trek mit der U.S.S. Enterprise und dem unvergessenen Captain James T. Kirk!? Oder die vielen Western, in denen im damals noch Wilden Westen die Siedler mit Planwagen-Trecks westwärts zogen, um neues Land zu besiedeln!? Aber ja doch – Jeder! Nun fragst du dich: Was hat das alles mit dem Trekking hier zu tun?

Trek (eingedeutscht: Treck) bedeutet sinngemäß soviel wie anstrengender Marsch über Tage, Wochen, Monate oder auch Jahre. Und das ist Trekking auch: Eine anstrengende Wanderung über mehre Tage mit relativ viel Gepäck, oft abseits von Wegen und Übernachten in Zelten.

Solche Wanderungen gibt es schon seit Jahrtausenden. Allerdings hatte das damals andere Gründe als heute! Du erinnerst dich sicherlich noch an deinen Geschichtsunterricht: Afrika gilt heute als die Wiege der Menschheit. Von dort aus beginnend wanderten immer wieder mehr oder weniger große Gruppen von Menschen auf der Suche nach einer neuen Heimat immer weiter und weiter. So besiedelten sie nach und nach die gesamte Erde. Und nicht erst seit dem Römischen Reich zogen ganze Heerscharen von kriegerischen Gruppen mit ihrem Tross quer durch Europa.

Im Vergleich zum Wandern stellt Trekking eine größere Herausforderung an deine Physis, deine Ausdauer und deine mentale Stärke dar. Du benötigst eine etwas andere Ausrüstung als bei Tageswanderungen, zumal du dich vielleicht sogar in eher entlegenen oder schwer zugänglichen Gebieten aufhältst. Das bedeutet passende Kleidung für die Dauer des Trekkings zum Wechseln oder entsprechend der verschiedenen möglichen Wetterbedingungen, eine ausreichende Menge an Nahrung und vielleicht sogar ein Zelt.

Jedoch wirst du es zu Beginn sicher etwas ruhiger angehen. Das bedeutet zum Beispiel Übernachten in Hütten oder Pensionen entlang der Route. Auch kannst du hier deinen Proviant und die Getränke für den Tag auffüllen. Die Route führt oft über schmale Wege oder Pfade. So

kannst du dich testen, ob Trekking etwas für dich ist oder ob vielleicht Wandern besser für dich geeignet ist. Wobei es sicher förderlich für dein Trekking-Abenteuer ist, wenn du schon Wander-Erfahrung besitzt.

Was benötigst du dafür?

Überall dort, wo die Füße beansprucht werden, sind gute passende Schuhe das A und O. So ist es auch hier beim Trekking. Ein gut sitzender Trekking-Stiefel verhindert Blasen und Schmerzen an den Füßen. Der Trekking-Stiefel sollte einerseits wasserdicht, jedoch andererseits auch atmungsaktiv sein. Du solltest ihn etwas größer kaufen als deine sonstige normale Schuhgröße, da die Füße meistens beim Wandern anschwellen und das Tragen von etwas dickeren Wandersocken empfehlenswert ist.

Bei der Auswahl der Trekking-Stiefel kommt es auch darauf an, in welchem Terrain du wanderst. Sicherlich wirst du erst einmal auf weitgehend flachen und befestigten Wegen mit dem Trekking beginnen. Hier genügen anfangs hohe Wanderschuhe. Geht es bei deinen Wanderungen auch mal etwas steiler bergauf oder über teilweise unbefestigte Wege? Dann kommen für dich schon eher richtige Trekking-Stiefel infrage. Die klassischen Trekking-Stiefel haben eine verwindungssteife Sohle, eine dicke Zwischensohle für viel Dämpfung und eine hohe Schnürung. Meist sind sie aus Leder und je nach Modell wieder besohlbar.

Noch ein Tipp: Neu erworbene Trekking-Stiefel solltest du unbedingt etwas einlaufen, bevor du damit auf Wanderschaft gehst. So kann sich der Schuh deinem Fuß anpassen und unterstützt dich beim Trekking dann optimal.

Dass du für das Trekking auch eine etwas andere Ausrüstung benötigst als bei Tageswanderungen liegt auf der Hand, zumal du dich beim Trekking ja vielleicht in eher entlegenen oder schwer zugänglichen Gebieten aufhältst. Das Mehr an Ausrüstung bringst du am besten in einem Trekking-Rucksack mit breitem, gut gepolstertem Tragesystem und einem Volumen von 40 Litern oder mehr unter. 10 kg Last oder auch mehr sind schnell erreicht und bremsen beim Gehen schon ordentlich ein. Wichtig sind zusätzliche Brust- und Hüftgurte. So ist der Rucksack am Körper gut fixiert und die Last gut verteilt. Viele Taschen innen und außen schaffen Ordnung und zusätzliche Haltevorrichtungen die Möglichkeit, weitere oder sperrige Ausrüstung außen am Rucksack zu befestigen. Und ein sogenannter Mesh-Einsatz im Rückenbereich sorgt für einen gewissen Grad an Atmungsaktivität. Das Eigengewicht der Rucksäcke bewegt sich je nach Größe und Ausstattung zwischen 1.000 und 2.500 Gramm.

Möchtest du unter freiem Himmel übernachten, wirst du höchstwahrscheinlich nicht nur einen Schlafsack, sondern auch ein Zelt benötigen. Leicht, sehr stabil und schnell aufzubauen sind Kuppelzelte („Iglus“). Sie stehen durch zwei Gestängebögen, die sich in der Mitte überkreuzen. Die Ultraleichten unter ihnen wiegen gerade mal 1.000 Gramm! Etwas minimalistischer geht es mit sogenannten Tunnelzelten, die allerdings nicht so stabil sind und nicht von alleine stehen, sondern gespannt werden müssen.

Als Kleidung kommen zum Beispiel eine kurze Wanderhose oder eine Softshellhose sowie eine Wanderjacke oder eine Regenjacke infrage. Bei leichten Wanderungen kannst du aber auch erst einmal auf deine normalen Jeans und eine leichte Jacke zurückgreifen. Wo es dann bei deiner Kleidung Verbesserungsbedarf gibt wirst du im Laufe der Zeit ziemlich schnell herausfinden.

Wie viel kostet dich dieses Hobby?

Beginnen wir wieder mit den Schuhen: Für 100,- € bekommst du schon Einsteiger-Stiefel, gute Trekking-Stiefel kosten bis zu 300,- € und mehr.

Für einen Trekking-Rucksack kannst du je nach Ausstattung und Qualität etwa 100,- bis knapp 500,- € ausgeben. Für passendes Zubehör wie z. B. Rain Cover, Sonnenschutz oder

Flaschenhalter solltest du noch einmal 50,- bis 100,- € einplanen. Auch gibt es spezielle Trinksysteme für 20,- bis 80,- €.

Im Sommer kommst du schon mit einer leichten Wanderkleidung zurecht. Eine gute Wanderhose sowie ein passendes Oberteil (muss kein kariertes Wanderhemd sein…) kriegst du schon für unter 80,- €. Als leichte Jacken für kühlere Tage genügen anfangs sicher welche für ab 50,- €. Wobei hier schon die Qual der Wahl losgeht: Soll es eine Windjacke, eine Regenjacke, eine Softshelljacke, eine Fleecejacke oder eine Wanderjacke sein? Oder ganz was anderes? Wie gesagt: Du wirst schon ein Gespür für die richtige Bekleidung entwickeln.

Möchtest du dich in Vereinen organisieren?

Da es Wandern und Trekking als Freizeitbeschäftigung schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts gibt, existieren natürlich auch schon so lange Wandervereine. Sie organisierten schon damals für ihre Mitglieder Wandertouren, kümmerten sich aber auch um die Betreuung der Touristen im weitesten Sinn und um die Beschilderung der Strecken vor Ort.

Organisiert sind die Wandervereine im Deutschen Wanderverband. Hier findest du auch eine Liste der Gebietsvereine, die dir dann bei der Suche nach einem Wanderverein in deiner Region, der auch Trekking anbietet, helfen können.

Auf dem Tekkingguide findest du neben vielen Informationen zur Ausrüstung, zu Veranstaltungen, Trekking-Touren und Reisen auch eine weitere Übersicht von Vereinen.

Hast du Lust auf Wettbewerbe?

Auch beim Trekking kannst du an Wettbewerben teilnehmen. Dabei geht es jedoch weniger darum, einen Sieger zu ermitteln, sondern mehr um das gemeinsame Erlebnis und des Auslotens der eigenen Performance.

Ist dieses Hobby für dich geeignet?

Du hältst dich lieber draußen an der frischen Luft auf als drinnen? Du möchtest etwas für deine körperliche Fitness tun, findest aber den Sport im Allgemeinen öde? Außerdem wanderst du gern, liebst aber auch die körperliche Herausforderung? Dann ist Trekking genau das Richtige für dich.

Musst du Rechtliches beachten?

Es soll ja Leute geben, die Kühe nicht von Bullen unterscheiden können. Aber spätestens beim Überqueren einer eingezäunten Weidefläche kann der Unterschied dir schnell dramatisch klar werden: Mit Bullen ist nicht zu spaßen! Wobei auch Kühe einen aus reiner Neugier anstupsen und umschubsen können. Und der Ärger mit dem Bauern ist auch vorprogrammiert. Also besser einen Umweg in Kauf nehmen!

Auch Golfspieler mögen es nicht, wenn du quer über den kurzgeschnittenen Rasen mir deinen grobstolligen Trekkingschuhen trampelst und sie beim Abschlag aus dem Konzept bringst. Es gibt allerdings auch ausgeschilderte Wanderwege, die über Golfplätze führen. Dann ist das natürlich kein Problem, solange du nicht vom rechten Pfad abkommst!

Ebenso ist es in Naturschutzgebieten selbstverständlich, nur die Wege zu benutzen und nichts aus dem Wald mit nach Haus zu nehmen. Ich denke, diese Beispiele zeigen, worauf es ankommt und was du sicher auch so beachtest hättest, oder?

Wo findest du weitere Informationen?

Auf den Seiten des Deutschen Wanderverbandes findest du viele Informationen rund ums Wandern und Trekking. Eine Auswahl aus über 10.600 Wandertouren für „Gipfelstürmer und Genießer“ verspricht die Seite Bergwelten. Der Trekkingguide bietet eine ähnliche Fülle an Informationen rund ums Trekking. Die Bergfreunde bieten neben dem eigentlichen Shop in ihrem Basislager viele Hilfen zur Auswahl der Ausrüstung. Gleiches gilt für das Magazin der Bergzeit. Auch die Online-Ausgabe des Trekking-Magazins ist ein Besuch wert.

Und auch sonst ist das World Wide Web voll mit Informationen zum Trekking allgemein und zur Ausrüstung im Speziellen. Also, worauf wartest du jetzt eigentlich noch!?