

Wandern



Kurzer Ausflug in die Vergangenheit

Schon vor Tausenden von Jahren sind Menschen gewandert. Anfangs war es die Suche nach neuen Jagdgründen und Weideflächen, um das Überleben der Sippe zu sichern. Später, als die Nomaden sesshaft wurden, ging es darum, das weitere Umfeld zu erkunden und zu erschließen und um Neues zu entdecken.

Mit der Entstehung des Handwerks im Mittelalter begannen die Wanderjahre der zünftigen Gesellen, um Berufserfahrung bei verschiedenen Handwerkern zu sammeln. Händler entdeckten das Wandern, um ihren Absatzmarkt zu erweitern und neue Waren einzukaufen. Und Schmuggler, um bestehende Zollschränken im wahrsten Sinn des Wortes zu umgehen.

Wandernde Spielleute brachten nicht nur Unterhaltung, sondern auch Neuigkeiten von Ort zu Ort. Dazu kamen die sogenannten Scholare. Das waren Gelehrte, die beim Wandern durch das Land ihren geistigen Horizont erweitern haben. Im 18. Jahrhundert entdeckten dann romantische Landschaftsmaler und Dichter das Wandern, vor allem in den Bergen. Dann im 19. Jahrhundert war es immer mehr Menschen möglich, mit Hilfe der Eisenbahn zu reisen und die Welt zu erkunden. Es wurden Vereine gegründet, die die benötigte Infrastruktur in Form von markierten Wegen, Hütten, Aussichtstürmen und Wanderführern bereitstellten. Für die Bergbauern stellte dies ein willkommenes Zubrot dar.

Worum geht es bei diesem Hobby?

Wandern bedeutet im Prinzip weites Gehen in der Natur über mehrere Stunden. Heute handelt es sich beim Wandern vorwiegend um eine Freizeitaktivität mit unterschiedlichen körperlichen Anforderungen. Es fördert sowohl das mentale als auch das physische Wohlbefinden, so der Deutsche Wanderverband. „Charakteristisch für das Wandern sind eine Dauer von mehr als einer Stunde, eine entsprechende Planung, die Nutzung spezifischer Infrastruktur sowie eine angepasste Ausrüstung.“ So, nun weißt du es genau!

Wandern gehört heute zu den wenigen traditionellen Freizeitbeschäftigungen, die sich weiter wachsender Beliebtheit erfreuen. Egal ob jung oder alt, es wird wieder mehr gewandert. Heute steht der Naturgenuss im Vordergrund. Oder bei Kindern das Schulfrei: Mir hat der Wandertag in der Schule immer sehr gefallen! Mittlerweile sagen knapp ein Drittel der Deutschen, dass sie mindestens ein Mal im Monat wandern gehen. Übrigens: Wanderst du nicht nur ein paar Stunden, sondern über mehrere Tage hintereinander und übernachtest entlang der Wanderroute (egal ob im Zelt, in einer Hütte oder Pension) spricht man von **Trekking**.

Was benötigst du dafür?

Wie bei allen Freizeitaktivitäten, die mit Gehen oder Laufen zu tun haben, sind das Wichtigste gut passende Schuhe. Ein gut sitzender Wanderschuh verhindert Blasen und Schmerzen an den Füßen. Der Wanderschuh sollte einerseits wasserdicht und andererseits aber 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 kommt es darauf an, in welchem Terrain du wandern wirst. Du wirst sicherlich erst einmal auf weitgehend flachen und befestigten Wegen mit dem Wandern beginnen. Hier genügen schon leichte Wanderschuhe, meistens als Halbschuhe ausgeführt. Geht es bei deinen Wanderungen schon etwas steiler bergauf oder über teilweise unbefestigte Wege? Dann kommen für dich eher hohe Wanderschuhe infrage. Für mehrtägige Touren und mit großem Rucksack auf dem Rücken führt kein Weg an sogenannten Trekkingstiefeln vorbei (Siehe auch Trekking).

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

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.

Nicht vergessen solltest du einen leichten kleinen Wanderrucksack für deine Tagestour, einen sogenannten Daypack. Er besitzt ein Volumen von etwa 10 bis 30 Litern. Wichtig sind gut gepolsterte breite Schulterriemen. In ihm kannst du dann etwas Proviant, eine leichte Jacke und vor allem Getränke verstauen. Denn auf jeden Fall kann Wandern ganz schön durstig machen. Wobei ein gut gekühltes Hefeweizen als Durstlöscher am Ende der Tour auch nicht zu verachten ist!

Wie viel kostet dich dieses Hobby?

Gute Wanderschuhe gibt es schon für unter 100,- €. Du kannst aber auch locker 250,- € ausgeben. Muss jedoch nicht sein, vielleicht später mal.

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.

Fehlt noch ein kleiner Wanderrucksack. Auch hier geht es ab etwa 50,- € los. Wobei du bei der Auswahl auf Details wie zum Beispiel eingearbeitetes Rückenpolster oder ein Extra-Fach für

deine Trinkflasche achten solltest.

Möchtest du dich in Vereinen organisieren?

Da es das Wandern 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 helfen können.

Hast du Lust auf Wettbewerbe?

Ja, es gibt sogar Wanderwettbewerbe, mit unterschiedlichsten Wettbewerbsformen. Oft wird hier auch vom Sportwandern gesprochen. So gibt es zum Beispiel das 12-Stunden- oder 24-Stunden-Wandern, das x-Seen-Wandern, das Wanderfestival oder das Themenwandern. Auch möglich ist das Sportwandern über verschiedene Streckenlängen, etwa über 5, 10, 20, 42 oder 50 km.

Eine verschärzte Art des Wanderns ist das Speed Hiking. Dabei handelt es sich um schnelles Wandern mit Stöcken, oft auch noch in anspruchsvollerem Gelände. Also ähnlich dem [Nordic Walking](#), nur schneller und anstrengender.

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? Dann ist Wandern genau das Richtige für dich.

Du bist dem Wandern nicht abgeneigt, möchtest oder kannst aber nicht so viel Zeit investieren oder würdest diese Sportart gern etwas intensiver ausüben? Dann ist vielleicht [Nordic Walking](#) eine gute Alternative 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 Wanderschuhen 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 Hause 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. Eine Auswahl aus über 10.600 Wandertouren für „Gipfelstürmer und Genießer“

verspricht die Seite **Bergwelten**. 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-Magazin** ist ein Besuch wert. Und auch sonst ist das World Wide Web voll mit Informationen zum Wandern allgemein und zur Ausrüstung im Speziellen. Also, worauf wartest du jetzt eigentlich noch!?