

Wander-ABC



Quelle: Getty Images

Wandern liegt seit Jahren und über alle Generationen hinweg im Trend. Wir haben einige Basics und besondere Wandertouren zusammengestellt.

Bewertung:

Von Mark Stöhr

Auszeit
Wir sind dann mal weg: 35 Millionen Deutsche steigen regelmäßig aus dem täglichen Stress und dem Streben nach Perfektion und Erfolg aus. In der Natur tanken sie neue Energie für Körper, Geist und Seele.

Bewegung
Durch das entspannte Tempo und die moderate Pulsfrequenz wird das Wandern – anders etwa als das Joggen – nicht als Belastung empfunden. Und dennoch: Bei einer dreistündigen Bergtour verbrennt der Körper genauso viele Kalorien wie bei einem Lauf im selben Zeitraum.

Cool
Früher galt Wandern als Seniorensport. Heute ist es Teil eines gesundheits- und naturbewussten Lebensstils, der sich in allen Generationen wiederfindet. Wandern ist cool und bildet einen riesigen Markt für die Outdoor-Industrie.

Digital
Kein nerviges Auseinander- und Zusammenfallen mehr: Die Karte ist jetzt im Smartphone gut aufgehoben. Und dank GPS-Navigation verläuft sich heutzutage kaum noch jemand – sofern der Empfang steht und der Akku nicht schlapp macht.

Erste-Hilfe-Set
Was auf einer größeren Wanderung nicht fehlen sollte: Rettungsdecke, Kompressen, Verbandspäckchen, Heftpflaster und Desinfektionstücher.

Funktionswäsche
Funktionswäsche sorgt für das optimale Feuchtigkeitsmanagement, indem sie den Schweiß nach außen transportiert. Der Körper bleibt trocken und kühlt nicht aus.

Gewicht
Für den Rucksack gibt es eine einfache Regel: Er sollte nicht schwerer sein als ein Viertel des eigenen Körpergewichts.

Halt
Geht es bergab, ist die Belastung gerade für die Kniegelenke oft immens. Stöcke nehmen etwas Druck von den Beinen und geben Halt. Ganz wichtig sind Stiefel und Socken, die den Fuß fest umschließen.

Insel-Törn
In drei Tagen über die nordfriesischen Inseln Amrum und Föhr, inklusive einer Wanderung durchs Watt von Norddorf nach Utersum: Das ist ein matschiges und windiges Vergnügen!

Jakobsweg
Die Pilgertour nach Santiago de Compostela beginnt tatsächlich vor der eigenen Haustür: Über 30 Jakobswege gibt es in Deutschland!

Kohlenhydrate
Wer wandert, verbraucht viel Energie. Belegte Brote füllen den Speicher wieder auf. Außerdem empfehlen sich Obst und Gemüse.

Lama
Lamas gelten als besonders soziale und sanfte Tiere. Sich von ihnen bei einer Wanderung begleiten zu lassen ist ein eindruckliches Erlebnis – nicht nur, weil sie das Gepäck schleppen.

Mandelpfad
Über fast 80 Kilometer erstreckt sich der Mandelpfad durch die Pfälzer Weinlandschaft. Seinen Namen hat er von der rosaroten Mandelbaumblüte, deren Erblühen den Frühling einläutet.

Naturparkroute
Wo Bertolt Brecht einst Inspiration und Erholung fand: Der Naturpark Märkische Schweiz ist ein zauberhafter Mix aus Seen, Tümpeln, Wäldern und morastigen Pfaden. Die Everglades von Brandenburg!

Orientierung
Kein Kompass und Handy leer? Dann hilft eine Armbanduhr. Einfach die Uhrzeit auf Winterzeit einstellen und den Stundenzeiger auf die Sonne richten. Die Mitte zwischen Stundenzeiger und 12 Uhr zeigt die südliche Richtung an.

Prädikatwanderweg
Der Deutsche Wanderverband vergibt ein Gütesiegel für Wanderwege. Ein Kriterium ist etwa, dass mindestens 35 Prozent der Strecke aus naturbelassenen Wegen bestehen müssen.

Quelle
Nicht überall fließt klares Quellwasser. Zur Aufbereitung bieten sich mechanische Filter an oder auch spezielle USB-Sticks mit keimtötendem ultraviolettem Licht.

Ruhe
Wanderer suchen die Stille abseits des lärmenden Alltags. Daher sollte man beim Kauf seiner Outdoorbekleidung genau hinhören: Viele Hightech-Materialien rascheln, wenn der Träger sich bewegt.

Speedhiking
In möglichst kurzer Zeit von A nach B zu gelangen, das ist das Prinzip des Speedhiking. Disziplin und Name stammen aus den USA und bedeuten im Grunde nichts anderes als „schnelles Bergwandern“.

Trekking
Wenn man über mehrere Tage unterwegs ist, spricht man allgemein von Trekking. Das Wort bezeichnet die abenteuerlustige und fordernde Variante des Wanderns.

Ultraleichtzelt
Zelte mit einem Gewicht von unter einem Kilo? Gibt es – egal, ob als Kuppel-, Tunnel-, Tarp- oder Baumzelt.

Vulkaneifel
„Der Lieserpfad ist der schönste Wanderweg der Eifel“, sagt der heimliche Wanderpapst Manuel Andrack. Also auf ins rheinische Mittelgebirge!

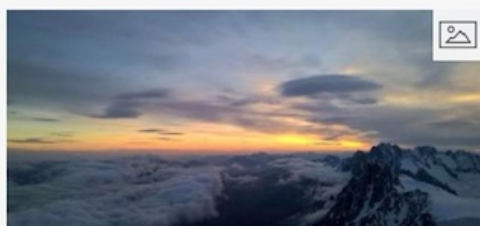
Watzmann-Runde
Es muss nicht immer der Gipfel sein: Den dritthöchsten deutschen Berg in vier Tagen zu umrunden und dabei den Königssee zu genießen ist mindestens genauso atemberaubend.

XXL
Der Goldsteig führt auf einer Länge von 660 Kilometern durch den Oberpfälzer und den Bayerischen Wald und ist damit der längste Wanderweg Deutschlands.

Yoga
Nächste Station Sonnengruß: Yoga und Wandern passen wunderbar zueinander und bilden eine perfekte Symbiose.

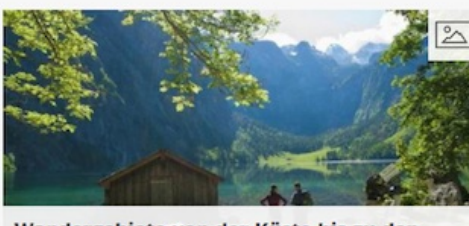
Zwiebelprinzip
Wer sich optimal für Temperaturschwünge rüsten will, folgt dem uralten Zwiebelprinzip: Man trägt mehrere Kleidungsschichten übereinander.

Das könnte Sie auch interessieren



Vom tiefsten zum höchsten Punkt Europas

Der Skilehrer und Outdoor-Spezialist Tim Fritz aus Todtnau im Schwarzwald ist vom tiefsten zum höchsten Punkt Europas gereist – ohne motorisierte Verkehrsmittel, sondern aus eigener Kraft. Protokoll einer einmaligen Reise.



Wandergebiete von der Küste bis zu den Alpen

Egal, ob flach oder steil, gemütlich oder ambitioniert: Für jeden Wanderer gibt es den passenden Weg – man muss nur loslaufen. Wir nehmen Sie mit auf eine siebenteilige Deutschlandtour durch die beliebtesten Wanderregionen der Republik.



Europas atemberaubende Aussichten

Europa ist schön, keine Frage. Das zeigen auch die vielen Aussichtspunkte, von denen aus man einen ganz anderen Blick auf die Metropolen und Landschaftszüge dieses Kontinents genießen kann. Sie ermöglichen spektakuläre Eindrücke aus der Vogelperspektive und sind zum Teil selbst