

# Wandern – individuell aber nicht allein

Fast 40 Millionen Deutsche bezeichnen sich selbst als Wanderer. Ihr Durchschnittsalter liegt bei 47 Jahren und gewandert wird vor allem gern in der Gruppe. Wandern ist ein Gemeinschaftserlebnis und im SGV finden Sie diese Gemeinschaft.

## Richtig wandern! Tipps für Einsteiger:

Wandern kann man in jedem Alter und zu jeder Zeit. Wandern wird zum Erlebnis, wenn einige Dinge beachtet werden.

### Kondition:

- Gehe eine Stunde in zügigem Tempo!
- Trage feste Schuhe und meide Asphaltwege (strapaziert unnötig).
- Die Streckenlänge sollte etwa 3,5 – 4 km betragen.
- Verdoppele Zeit und Strecke und trainiere weiter.
- Wenn du das Gefühl hast, du schaffst noch mehr, kannst du verlängern.
- Lege nach etwa 2 Stunden eine Pause ein.



© berggeist007 – PIXELIO

### Ausrüstung:

**Wanderschuhe** – mit griffigem Profil und knöchelschützend!

**Kleidung** – praktisch ist wichtiger als modisch!

**Rucksack** – sorgfältig auswählen und anpassen!

**Unbedingt in den Rucksack:** Sonnen- und Regenschutz, Verbandszeug, Getränke und Notration

### Vorbereitung der Wanderung

Es gilt: Je weiter entfernt du wanderst, je unbekannter dir die Gegend ist und je länger man unterwegs sein will, um so gründlicher bereitet man sich vor.

**Ziel suchen!** Wandern heißt nicht einfach losmarschieren!

**Plan machen,** um dieses Ziel zu erreichen!

**Kondition und Geschwindigkeit bedenken!** Wanderkarte studieren! Sie speichert wichtige Daten: Steigungen, Bodenbeschaffenheit, Aussichtspunkte, Einkehrmöglichkeiten. Hilfreich kann eine Wanderbeschreibung sein.

**Checkliste anlegen!** Was musst du vorbereiten, was einpacken? – Wettervorhersage beachten!

**Wandern schafft** Lebenskraft, Lebensfreude und Entspannung!

**Wandern fördert** soziale Kontakte!

**Wandern gibt** Sicherheit!

**Wandern stärkt** die Gesundheit!

**Wandern senkt** Beschwerden und Gesundheitsrisiken!

**Wandern spart** Geld mit dem „Wander-Fitness-Pass“ durch Bonuspunkte bei vielen Krankenkassen!