

Dossier

BrauchtumSchweiz.ch | Alpenwelt | Wandern



 VICTORINOX

Wandern



Dank einem Netz von über 60000 km attraktiven Wanderwegen, davon sind mehr als ein Drittel Bergwanderwege, gehört das Wandern in der Schweiz zu den beliebtesten Freizeit- und Ferienaktivitäten.

Die Schweizer Wanderwege setzen sich mit ihren Mitgliedsorganisationen dafür ein, dass die Wanderwege hohen Qualitätsansprüchen genügen. Planung, Bau und Unterhalt der Wanderwege erfolgen in enger Zusammenarbeit der kantonalen Wanderweg-Fachorganisationen mit den Gemeinden und Grundeigentümern.

Signalisation

Die verschiedenen Wegkategorien der Schweizer Wanderwege sind mit den Anforderungen an die körperliche Verfassung und der notwendigen Ausrüstung kurz und gut erklärt.

Planung

Aber Achtung, jede Wanderung birgt auch Risiken, deshalb gehen Sie wenn immer möglich nicht unvorbereitet auf Wanderschaft. Die gute Planung ist vor allem dann wichtig, wenn aus dem leichten Familienwandern plötzlich aus ganz unterschiedlichen Gründen wie Wetter oder sich im Gelände Verirren anspruchsvolle Hochgebirgsbegehungen werden. Deshalb hier ein paar gute

Ratschläge:

- Informieren Sie sich über Distanz, Höhenprofil, Schwierigkeitsgrad und Marschzeit der Wanderroute sowie allfällige Gefahren (z. B. abschüssiges Gelände, Grashänge, Steinschlag, Schneefelder).
- Planen Sie die Wanderung entsprechend dem körperlichen Leistungsvermögen und den technischen Fähigkeiten aller Teilnehmenden.
- Mit Kindern und Gruppen wesentlich mehr Zeit einkalkulieren.
- Beachten Sie die Wetterprognosen.
- Klären Sie Verpflegungsmöglichkeiten für unterwegs ab.
- Nie alleine lange oder schwierige Wanderrouten begehen.
- Informieren Sie Bekannte über Route und Ziel. Vergessen Sie nicht, sich bei der Ankunft am Ziel zurückzumelden.

Wanderzeiten berechnen

Die Wanderzeiten werden in der Schweiz nach einheitlichen Grundsätzen berechnet und nicht, wie sie vielleicht vermuten, durch Abschreiten einer Wanderroute.

Während früher Marschzeiten mit Hilfe von Karte, Messzirkel und Marschzeittabelle relativ mühsam und zeitaufwändig berechnet wurden, können heute Zeitangaben bei entsprechenden technischen Voraussetzungen direkt aus dem Geografischen Informationssystem (GIS) oder der Swiss Map 25 berechnet werden.

Zur Berechnung der Wanderzeiten wird im Flachen eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 4,2 km in der Stunde angenommen, mit Zu- und Abschlägen bei Steigung und Gefälle.

Wanderausrüstung

Auch die Ausrüstung muss Ihren Vorhaben angepasst sein. Wählen Sie Ihre Ausrüstung nach Schwierigkeit, Lage und Dauer der Wanderroute sowie eigenen Bedürfnissen:

- feste, der Wanderung angepasste Schuhe; der Jahreszeit entsprechende Kleidung
- Rucksack
- Regenschutz
- Sonnenschutz (Brille, Kopfbedeckung, Creme)
- Taschenapotheke
- Ersatzwäsche
- topografische Wanderkarte
- Kompass, evtl. Höhenmeter
- Handy mit Notfallnummern
- Taschenmesser
- ausreichende Verpflegung und Getränke
- persönliche Medikamente
- evtl. Feldstecher
- evtl. Teleskopstöcke
- bei anspruchsvollen Alpinwanderrouen zusätzlich Sicherungsmaterial mitnehmen (z. B. Pickel, Seil)

Wanderknigge

So jetzt kanns losgehen, aber bitte beachten Sie auch nachfolgende Verhaltensregeln auf der Wanderung, dann kann nichts schiefgehen und Ihr Vorhaben wird garantiert zum Genuss:

Folgen Sie den signalisierten Wegen.

Zäune und Weidegatter immer schliessen.

Rasten Sie regelmässig.

Trinken Sie viel – auch ohne Durst.

Bei Schlechtwettereinbruch: Kehren Sie rechtzeitig um oder suchen Sie Schutz in einer Hütte oder einem Unterstand.

Bei plötzlichem Unwohlsein oder anderen Schwierigkeiten: kein Risiko eingehen und nichts erzwingen, rechtzeitig umkehren.

Der Natur und Umwelt zuliebe: Wandern Sie nach dem Motto «Nimm nichts mit als deine Eindrücke – hinterlasse nichts als deine Fussspuren».

Beachten Sie die Vorschriften in Naturschutzgebieten.

Vorsicht beim Entfachen von Feuer. Bei anhaltender Trockenheit gänzlich auf Feuer verzichten.

Weidende Nutztiere: Führen Sie Ihren Hund an der Leine. Umgehen Sie Rinderherden ruhig und in 20–50 m Distanz.

Blindgänger: Nie berühren. Fundort markieren und die Polizei benachrichtigen.

Wichtige Telefonnummern

Sanitäts-Notruf	144	(www.ivr.ch)
REGA-Notruf	1414	
Polizei	117	
Blindgängermeldung	117	
Wetterprognose	162	

Linktipp

www.wanderland.ch

www.meteoschweiz.ch