

NEU HIER?

WANDERN FÜR ANFÄNGER

Wandern ist Volkssport Nummer 1. Deutschlands beliebteste Outdoor-Sportart verbindet Spaß und Bewegung in freier Natur mit gesundheitlichen Pluspunkten wie Förderung von Ausdauer, Kraft und Koordination, Regulierung von Blutdruck und Übergewicht und Linderung von Stress-Symptomen und Depressionen.

Trau' Dich!

Wer alleine loslegen möchte, sollte eine Wanderkarte lesen können oder wählt einen der zertifizierten Prädikatswanderwege (www.premium-touren.de, www.wanderverband.de), weil diese lückenlos und vom Start zum Ziel durchgehend einheitlich markiert sind. Wer sich nicht traut, schließt sich an! Ortsgruppen der Regionswandervereine (Schwarzwaldverein, Eifelverein etc.) im Deutschen Wanderverband (DWV, www.wanderverband.de) gibt es nahezu in jedem größeren Ort. Auch die Sektionen des Deutschen Alpenvereins bieten geführte Wanderungen (www.deutscher-alpenverein.de) an.

Welcher Weg?

Rheinsteig, Rothaarsteig, Rennsteig – die Liste der berühmten Wanderwege ist lang. Wanderneulinge sollten sich jedoch nicht zu viel vornehmen. Erst mal ausprobieren, ob alles klappt. Und ob es Spaß macht. Kurze Rundwanderungen im Tages- oder Halbtagesformat, am Besten

vor der eigenen Haustür, bieten großen Wanderspaß auch auf kürzeren Distanzen. Schon vier, fünf Kilometer können viel Wanderfreude bringen und sind – je nach Relief – auch von völlig untrainierten Wanderneulingen zu begehen. Infos zu gut markierten Wegen, auf denen man nicht lange suchen muss oder gar Kompass/GPS-Navigation notwendig ist, vermitteln örtliche Tourist-Infos in oder in der Nähe von Mittelgebirgen. Ein Blick auf www.wandermagazin.de und in das dortige Tourenportal hilft auch.

Was muss mit?

- Festes Schuhwerk, leichte Hose
- Blasenpflaster
- Getränke, Obst
- Rucksack, Shirt und Jacke

Und wohin?

Deutschlands beliebteste Wanderdestinationen sind nach wie vor die Mittelgebirge und das Alpenvorland. Aber der Norden holt auf!

Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein und Brandenburg verfügen z.B. in weiten Teilen über eine perfekt ausgebaute Wanderinfrastruktur mit gut markierten Wegen in landschaftlich wunderschöner Szenerie. Beispiel gefällig? Spannende Wanderideen, z.B. aus der Uckermark, finden Sie auf den Seiten 90-93 in diesem Heft.

Motivation?

Im Kampf gegen den inneren Schweinehund ziehen konkrete Anlässe und Wanderziele meist besser als der gute Vorsatz, sich mal wieder zu bewegen. Warum nicht die Wanderung mit einem Besuch auf einer mittelalterlichen Burg, in einem spannenden Museum oder anderen besonderen Orten verknüpfen? Denn, wenn es unterwegs viel zu entdecken und zu erleben gibt, laufen die Füße wie von selbst zum nächsten Highlight.

Viel Spaß!