

WANDERN – EINE AKTIVITÄT FÜRS GANZE LEBEN!

Es gibt viele gute Gründe, spazieren oder wandern zu gehen. Manche sehen darin eine preiswerte Freizeitaktivität, die gut fürs Herz ist, für andere wiederum ist die soziale Komponente das Entscheidende, die Möglichkeit, Menschen mit ähnlichen Interessen kennenzulernen.

Alle Spaziergänger und Wanderer sind jedoch von der unendlichen Vielfalt und Schönheit der Landschaft angezogen und der Tatsache, dass man durch das Naturerlebnis Spannungen abbauen kann. Spazierengehen und Wandern kann ein Gegenmittel gegen die vielen negativen Auswirkungen unseres modernen städtischen Lebens sein.

John Muir, der Gründer des Sierra Clubs und der eigentliche „Vater“ der nordamerikanischen Naturschutzparks, sagte es treffend:

„Wandern führt zu einer größeren Nähe zur Erde und zu Unabhängigkeit. Der feste Tritt der Stiefel auf dem Weg bedeutet Freiheit – Freiheit stehenzubleiben und eine Blume zu bewundern, sich im eigenen Tempo fortzubewegen und sich zu freuen, wenn man in einem gewagten Manöver einen Fluss auf Steinen überquert, abseits vom Weg auf Entdeckungsreise zu gehen und Tau, der das Gras schmückt, aus nächster Nähe zu sehen.“

Spazierengehen und Wandern ist aber mehr als nur sportliche Betätigung oder das Bewundern einer schönen Aussicht. Wir lernen, die Werte der Natur zu schätzen: Einfachheit, Stille und Einsamkeit. Wir lernen, dass wir uns auf uns selbst verlassen müssen und weniger auf äußere Hilfe. Durch eine „spartanische Lebensweise“ lernen wir, das, was wir haben, mehr zu schätzen. Und schließlich lernen wir uns selbst besser kennen.

NUTZEN DES WANDERNS

Jeder Vogelbeobachter, Sterngucker oder Schneeschuhfan kennt das angenehme Gefühl, das man beim Wandern hat. Aber Wandern ist mehr als nur eine angenehme Fortbewegungsart: Es kann auch Ihre Fitness, Gesundheit und Ihr geistiges Wohlbefinden steigern.

Wandern erfrischt den Geist, verringert Müdigkeit und steigert Ihre Energie. Mehr als die Hälfte unserer Muskeln werden beim Gehen eingesetzt, die Bewegungen sind natürlich und es gibt daher so gut wie keine Verletzungsgefahr. Das Wandern bietet eine angenehme Möglichkeit, Zeit mit Freunden oder der Familie zu verbringen. Regelmäßiges, rasches Gehen kann erhöhte Blutfettwerte oder einen erhöhten Blutdruck senken und die Verdauung und Ausscheidung verbessern.

WANDERN BAUT STRESS UND SPANNUNG AB

Regelmäßiges Wandern erhöht den Kalorienverbrauch und hilft Ihnen dabei, sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen. In Verbindung mit einer gesunden Ernährung führt das Wandern dazu, ein gesundes Gewicht und ein positives Körperbewusstsein zu erhalten. Rasches Gehen ist eine aerobe Aktivität. Es erhöht den Sauerstoffbedarf des Körpers und trainiert Ihr Herz, Ihre Lunge und Muskeln, effizienter zu arbeiten.

WO MAN WANDERN SOLL

Beginnen Sie in Ihrer unmittelbaren Nähe. In vielen städtischen Zentren werden Fußwege angelegt, die zu Parklandschaften und anderen Grünflächen führen. Schauen Sie sich in der Folge um weiter entfernte geschützte Gebiete oder Parklandschaften um. Die meisten haben eine Reihe von Wanderwegen, die kreisförmig angelegt sind und so können Sie zu Ihrem Auto zurückkehren, ohne den selben Weg zurückgehen zu müssen.

Wenn Sie sich für größere Strecken interessieren, erkundigen Sie sich über Wanderclubs in Ihrer Umgebung. Diese Clubs sind ehrenamtliche Gruppen, die Wanderwege anlegen und für Ihren Erhalt sorgen. Sie bieten eine Reihe von organisierten kleineren und größeren Wanderungen an, versenden Newsletter und veranstalten gesellschaftliche Aktivitäten. (Wir sprechen normalerweise von „kleineren Wanderungen“, wenn diese bis zu wenigen Stunden dauern; „größere Wanderungen“ sind länger und können bis zu einem ganzen Tag dauern; beim so genannten „Backpacking“ transportiert man beim Wandern die eigene Camping-Ausrüstung.)

Schließlich können Sie die entferntesten Gebiete des Landes in Angriff nehmen, wo Parks Canada Nationalparks eingerichtet hat, damit unsere beeindruckendsten und schönsten Naturgebiete erhalten werden. Im Banff National Park beispielsweise gibt es genug Wanderwege, die für ein ganzes Leben reichen würden!

AUSRÜSTUNG

Das Angenehme am Wandern ist, dass man dafür nicht viel Geld braucht. Wenn Sie gerade erst damit begonnen haben, geben Sie nicht Ihr schwer verdientes Geld für Ausrüstung aus, solange Sie sich nicht sicher sind, ob Sie weitermachen wollen. Wenn Sie sich aber dazu entschließen, Wanderausrüstung zu kaufen, sollten Sie wissen, dass sich teure Ausrüstung bezahlt macht. Qualitätsprodukte funktionieren gut, halten lange und es macht Spaß, sie zu verwenden. Billige Ausrüstung ist großer Belastung oft nicht gewachsen.

Vor allem sollten Sie an Ihre Füße denken. Für einfache Wege werden gute Straßenschuhe ausreichend sein. Auf schwierigen Routen in abgelegeneren Regionen benötigen Sie aber Wanderstiefel. In einem gut ausgestatteten Fachgeschäft für Freizeitausrüstung wird man Ihnen die ganze Bandbreite an Modellen (und Preisen) zeigen. Wenden Sie sich an sachkundiges Verkaufspersonal, um herauszufinden, was am besten für Ihr Vorhaben und Ihre Geldbörse passt.

Auf einer ganztägigen Wanderung ist ein kleiner leichter Rucksack mit gepolsterten Tragriemen am besten. Bei heißem Wetter wird eine Gürtel- oder Bauchtasche angenehmer sein, da der Rücken atmen kann und auch ein steifer Nacken und Schulterschmerzen vermieden werden können. Wenn Sie zu zweit sind, können Sie die notwendige Ausrüstung in einem kleinen Rucksack und einer Bauchtasche unterbringen.

Die Ausrüstung, die im Rucksack getragen wird, sollte so leicht und so klein wie möglich sein. Beim Wandern oder Backpacking ist „das Vergnügen umgekehrt proportional zum Gewicht, das getragen wird“. Mit anderen Worten: weniger Gewicht bedeutet mehr Spaß. Führen Sie einen kleinen Erste-Hilfe-Kasten in einem Plastikbeutel mit. Wichtig sind auch Moleskin-Schutzpflaster, um Blasen zu behandeln, sobald sich eine Druckstelle bemerkbar macht; des Weiteren eine kleine Schere und eine elastische Binde für Verstauchungen und schmerzhafte Gelenke. Von Mai bis August sollte man Insektenschutzmittel verwenden – am verlässlichsten sind wahrscheinlich Schutzmittel, die eine hohe Konzentration von DEET aufweisen. Nehmen Sie auch eine kleine Taschenlampe mit Langzeitbatterien mit. Sie ist so leicht, dass Sie erst wieder daran denken werden, wenn Sie sie brauchen. Ein Schweizer Messer ist das vielseitigste Werkzeug, das Sie mitnehmen können. Extra-Schuhriemen können vielseitig verwendet werden, einschließlich für die Reparatur eines aufgerissenen Rucksacks. Eine gute Trillerpfeife wird Ihnen im Notfall helfen, Aufmerksamkeit zu erregen.

Bei heißem Wetter brauchen Sie viel Wasser. Ein-Liter-Plastikflaschen mit großer Mundöffnung und Schraubverschluss sind ideal: Wenn Sie diese in der Nacht vor der Wanderung einfrieren (und dabei in der Flasche etwas Raum für die Ausdehnung lassen) und danach in ein Handtuch oder einen Socken eingewickelt mitnehmen (um die Kondensation zu absorbieren), werden Sie selbst am heißesten Tag kaltes Wasser haben.

Regenbekleidung sollten Sie immer, unabhängig von der Wettervorhersage, mitnehmen. Es schüttet immer nur, wenn man gerade die Regenjacke vergessen hat! Bei starker Sonneneinstrahlung ist ein breitrempiger Hut besser als eine Kappe, da dieser auch den Nacken und die Ohren schützt. Eine Sonnenschutzcreme hilft, um einem Sonnenbrand oder einem eventuellen Sonnenstich vorzubeugen. Bei kaltem Wetter sind Kopfbedeckung und Handschuhe unerlässlich.

Verstauen Sie Ihre Wanderausrüstung in Ihrem Rucksack, damit Sie nichts vergessen, wenn Sie zur Wanderung aufbrechen. Und lassen Sie Ihre Fantasie spielen: Sie können auch Alltagsgegenstände als Wanderausrüstung umfunktionieren und mehr Spaß beim Wandern haben.

Was gehört also in Ihren kleinen Rucksack: Regenbekleidung oder ein wasserdichter und windfester Umhang; ein Pulllover (falls es einen Temperatursturz geben sollte); zusätzliche Socken (achten Sie immer auf Ihre Füße!); Hut (als Sonnen- und Kälteschutz) und Handschuhe; Wasserflasche (1 bis 2 Liter pro Person); Verpflegung und einige Energieriegel; Kompass und Trillerpfeife; Insektenschutzmittel; Sonnenschutzcreme; Erste-Hilfe-Kasten mit Moleskin und einer kleinen Schere; Wanderkarte und

Wanderführer; kleine Taschenlampe; Schweizer Messer; extra Schuhriemen; Sonnenbrille.

WIE MAN EINEN WANDERWEG RICHTIG BENUTZT

In den meisten Grünanlagen und Landschaftsschutzgebieten der Provinz sind Wanderkarten erhältlich oder die Wanderwege sind am Anfang des Weges angeschlagen. An jeder Kreuzung finden sich Schilder. Es reicht also, wenn Sie den Namen des Wanderwegs und Ihr Ziel kennen.

Wanderwege, die von Wanderclubs unterhalten werden, sind normalerweise markiert. Es gibt zwar individuelle Abweichungen, aber normalerweise wird ein weißes Rechteck mit einer Höhe von 15 cm und einer Breite von 5 cm verwendet, das auf Bäumen oder auf Zaunpfählen entlang des Weges aufgemalt ist. Normalerweise werden Sie die Markierungen vor sich sehen. Wenn es nicht eindeutig ist, wie der Weg weitergeht, gibt es eine weitere Markierung, die von der ersten aus sichtbar ist.

Eine doppelte Markierung (zwei Markierungen übereinander) zeigt an, dass es eine Abzweigung gibt. Die obere Markierung gibt die neue Richtung an. Halten Sie danach nach der nächsten Einzelmarkierung Ausschau, die entweder nach links oder nach rechts führt.

Falls Sie vom Pfad abkommen, gehen Sie einfach den Weg zurück, von dem Sie gekommen sind und suchen Sie die letzte Markierung. Von hier aus sollten Sie den Weg und Ihre Wanderroute wiederfinden können.