

Die Welt draussen
...mal was anderes

Wanderungen Knigge / Leitplanken / Ratschläge

- In den Bergen unterwegs zu sein ist Vertrauenssache. Geben Sie sich und den anderen Teilnehmern die Chance dieses Vertrauen in der Gruppe allmählich aufzubauen. So entstehen Freundschaften, die vielleicht ein ganzes Leben lang bestehen bleiben.
- Meldet Euch vor der Wanderung, aber auch während der Wanderung rechtzeitig, wenn ihr Bedenken habt oder wenn ihr Euch nicht wohl fühlt.
- Alle Entscheidungen werden zum Wohle der Gruppe und nicht zum Wohle von Einzelpersonen gemacht.
- Die Gruppe wird in der Regel während der Wanderung nicht aufgeteilt.
- Die Anforderungen gemäss Ausschreibung beachten.
- Die Schwierigkeitsskala gemäss SAC beachten.
[Schwierigkeitsskalen | Schweizer Alpen-Club SAC \(sac-cas.ch\)](https://www.sac-cas.ch)
- Überschätzen Sie sich nicht. Wählen Sie Wanderungen, die Ihrer Physis entsprechen und die Sie auch kürzlich, mit ähnlichen Anforderungen, schon absolviert haben.
- Jeder muss seinem eigenen Rhythmus folgen. Der Leiter ist verantwortlich dafür, dass alle Teilnehmer ihrem Rhythmus folgen können. Die Geschwindigkeit wird angepasst.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie die Wanderung gemäss Ausschreibung in der geschätzten Marschzeit auch laufen können.
- Alle Teilnehmer müssen gemäss Ausschreibung ausgerüstet sein. Es liegt in der Verantwortung des Wanderleiters nicht passend ausgerüstete Teilnehmer nicht mitzunehmen.
- Die Abschätzung der Marschdauer erfolgt durch den Wanderleiter. Er ist die Strecke schon selber gelaufen, orientiert sich an der persönlichen Planung der Route, aber auch an den offiziellen Angaben auf den Wegweisern und Wegbeschreibungen.
- In den Bergen muss immer ausreichend getrunken werden. Sonst läuft man Gefahr zu dehydrieren. Wenn man erst trinkt, wenn man Durst hat, ist es schon zu spät. Unwohlsein und Kopfschmerzen können auftreten. Es wird deshalb stündlich für eine Trinkpause angehalten.
- Während der Wanderung werden Fotos und/ oder Videos gemacht. Es ist naheliegend, dass diese Bilder / Videos auf Social Medias wie Facebook, Instagramm oder ähnliche auftauchen. Wer dies nicht möchte, muss dies zu Beginn der Wanderung den anderen Teilnehmern kundtun.
- Bei Wanderungen in den Alpen bewegt man sich oft an oder knapp über der 2'000müM Marke. Die Luft wird dünner – Atmen wird schwerer - Laufen wird anstrengender. Beachten Sie deshalb die Route.
- Für Tagestouren empfiehlt sich ein Rucksack mit einem Volumen von 18 bis 32 Liter, für Mehrtagestouren ein Rucksack von 30 – 40Liter. 20 bis 25% des Körpergewichts kann ein gut trainierter Mensch über längere Zeit tragen.
- Mit Kleidung nach dem Zwiebel-Prinzip sind Sie gegen alle Wetterkariolen gewappnet. Direkt auf der Haut die Komfortschicht aus Wolle oder Synthetikfasern. Darüber die Wärmeschicht aus Fleece oder Wolle und ganz aussen die Schutzschicht, meist eine Jacke, die atmungsaktiv, aber auch wasser- und winddicht ist.
- Trekkingstöcke können gute Dienste leisten. Besonders auf Geröllhalden, Schneefeldern, in hohem Gras und bei hohen Tritten verhelfen sie zu mehr Stabilität. Wer nicht so geübt ist, muss aber auch vorsichtig sein. Man kann über die eigenen Stöcke stolpern.
- Haustiere können nur mitgenommen werden, wenn die ganze Gruppe zustimmt.