

Beim Wandern können Sie die eigenen Batterien wieder aufladen.

# Glücksregeln fürs Wandern

Um die 50.000 Wanderkilometer hat Christian Hlade in den vergangenen 40 Jahren zurückgelegt und dabei immer wieder die Erfahrung gemacht, wie heilsam die Bewegung auf Bergen, Hügeln oder in Wäldern sein kann. Die wichtigsten Regeln für eine gelungene Wanderung hat er im Folgenden zusammengefasst.

VON CHRISTIAN HLADE

**Gehen Sie die ersten 30 Minuten bewusst besonders langsam. Wer mit niedrigem Tempo startet, kommt meist viel weiter.**

## **Mit einfacheren Touren beginnen**

Beginnen Sie mit einfachen Wanderungen in Ihrer Umgebung, anstatt sich gleich mit einer anstrengenden Tour zu überfordern. So kommen Sie in Schwung und mit jeder gewanderten Stunde werden Sie – Schritt für Schritt – fitter und Ihre Motivation, Erfahrung und Freude steigen.

## **Die Vorbereitung ist wichtig für das Gelingen**

Investieren Sie ausreichend Zeit in die Planung, Vorbereitung und das Konsultieren der Wetterprognose für Ihre Wanderung.

## **Mit der richtigen Ausrüstung zu mehr Leichtigkeit und Sicherheit**

Auf kurzen Waldspaziergängen unter der Baumgrenze können Sie auch mit handelsüblichen Turnschuhen und einem Werbe-

geschenk-Rucksack wandern. Für „richtige“ Wandertouren brauchen Sie aber passende Wanderschuhe mit hochwertiger Sohle, einen gut sitzenden Rucksack, ausreichend Trinkwasser und entsprechenden Kälte- und Wetterschutz.

## **Der langsame Beginn ist des Wanderns Sieges-Garantie**

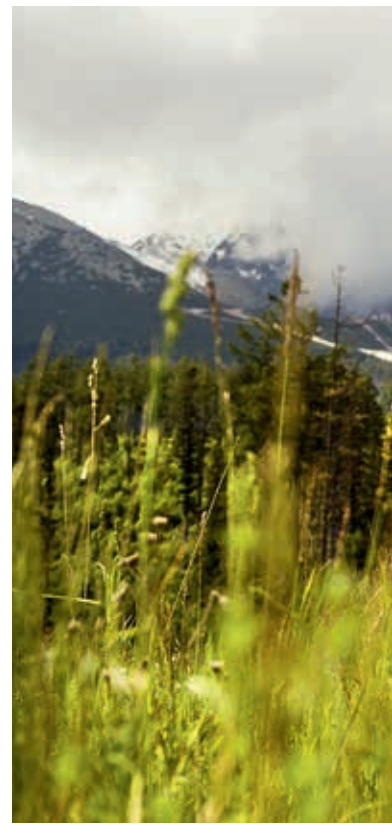
Meine goldene Regel: Gehen Sie die ersten 30 Minuten bewusst besonders langsam. Wer mit niedrigem Tempo startet, kommt meist viel weiter. Sie werden sehen, mit dem langsamen Schritt zu Beginn werden Sie in den nächsten Stunden einige der Menschen überholen, die zu Beginn an Ihnen vorbeigezogen sind. Selbst ich als Profi-Wanderer gehe immer bewusst langsam, auch wenn das zuerst manch einen komischen Blick von Mitreisenden bedeutet. Denn ich weiß, es macht sich immer bezahlt, und ich lasse mich nicht aus dem Konzept bringen.

## **Mit Gleichgesinnten wandert es sich leichter**

Haben Sie wanderbegeisterte oder zu begeisternde Bekannte? Wenn ja, fragen Sie doch einfach einmal nach, ob Sie jemand begleiten möchte. Denn mit Bekannten zu wandern erhöht die Freude, und man ist nicht alleine, wenn etwas passiert. Wenn Sie niemanden konkret kennen, sind Wandervereine oder Wanderreiseveranstalter eine tolle Möglichkeit, in Gruppen zu wandern und in das Wandern einzusteigen.



Christian Hlade ist Gründer des Reiseanbieters „Weltweitwandern“, der Wanderreisen mit Kulturbegleitung in Europa, Asien, Amerika und Afrika organisiert. Internet: [www.weltweitwandern.at](http://www.weltweitwandern.at)





Planen Sie ausreichend Zeitreserven ein und kehren Sie lieber einmal vorzeitig um, wenn Zeit oder Bedingungen für den Gipfel nicht mehr passen.

### Keine Vergleiche und kein Jammern

Stellen Sie unterwegs keine Vergleiche mit schöneren Bergen, besseren Aussichten, toller Routen oder netteren BegleiterInnen an. Ärgern Sie sich vor allem nicht über einen eventuell zu steinigem oder zu glatten Weg, unpassendes Wetter oder nervende Mitwandernde. Das verstellt Ihnen jede Möglichkeit, doch noch schöne Augenblicke zu erleben. Humor hilft immer. Gerade über Missgeschicke kann man später lachen, man hat etwas zu erzählen und außerdem erweitern schlechte Bedingungen Ihren Erfahrungshorizont! Lernen Sie daraus und machen Sie, was in Ihrer Macht steht, das nächste Mal besser.

### Nicht unterwegs Probleme wälzen

Sorgen und Probleme lassen Sie am besten zu Hause, so laden Sie unbeschwert in der Natur Ihre Batterien auf! Dann haben Sie nach der Heimkehr mehr Energie und Abstand für die Lösung.

### Im Hier und Jetzt verweilen

Versuchen Sie, beim Wandern möglichst häufig im Hier und Jetzt zu bleiben. Unterbrechen Sie zwischendurch auch einmal Ihre Gespräche oder Planungsgedanken, gehen Sie still und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, den eigenen Geh-Rhythmus und Ihre unmittelbare Umgebung: Farben, Formen, Geräusche und Gerüche ... Wertschätzendes Beobachten bereichert und lässt alle Eindrücke frischer, farbiger und unmittelbarer wirken. Jeder Moment ist für sich kostbar und einmalig, daher sollte man ihn genießen.

### Sich Zeit beim Heimkommen lassen

Auch beim Heimkommen gilt es, sich Zeit zu lassen. Stürzen Sie sich nach Möglichkeit vor allem nach einer längeren Wanderung nicht gleich voll in den Alltag. Planen Sie eine Übergangszeit ein: zum Ankommen, um die Ausrüstung wieder gut zu versorgen und um die Wandererlebnisse auch innerlich zu sortieren und abzulegen. ■

### Neugierde erweitert den Horizont

Es gibt eine beinahe unüberschaubar große Anzahl an Wanderzeitschriften, Wanderbüchern, Internetplattformen, Blogs, Wanderkarten etc. Durchstöbern Sie, was Ihnen Freude bereitet, erweitern Sie Ihr Wissen über gute Ausrüstung, faszinierende Wandergebiete und vertrauenswürdige Veranstalter. Tolle Anregungen für lohnende Ziele bekommt man häufig auch von Mitwandernden unterwegs.

### Sich Zeit lassen und keine „Unbedingt-Ziele“

Gönnen Sie sich den Luxus, sich Zeit zu lassen! Das Genießen des Unterwegs-Seins und all der kleinen Dinge am Wegesrand schafft viel mehr Wandergenuss, als ein stures Hinauflaufen auf den Gipfel mit der Stoppuhr in der Hand. Die Rücksichtnahme auf gemütlichere Mitwandernde oder Kinder führt oft zu wertvollen Eindrücken, und man sieht Dinge, die man sonst übersehen hätte. Planen Sie ausreichend Zeitreserven ein und kehren Sie lieber einmal vorzeitig um, wenn Zeit oder Bedingungen für den Gipfel nicht mehr passen.

### Gelassenheit bei ungeplanten Änderungen

Wenn Sie einmal wegen Schlechtwetter, Konditionsproblemen oder Schwierigkeiten am Weg Ihr geplantes Ziel nicht erreichen, bleiben Sie gelassen. Genießen Sie das, was gerade ist. Die Vorfreude auf ein besseres Wetter, einen leichteren Aufstieg oder Ähnliches bleibt Ihnen erhalten.



BUCHTIPP  
**Wanderwissen kompakt**, von Christian Hlade, Braumüller Verlag, ISBN-13: 978-3-99100-323-6, 224 Seiten, € 16,-, E-Book: € 14,99