

Handout Best of Wandern „Smart Pfad Wandertrio“

Weitwandern in der Surselva vom 13. Bis 16. Juni – sportwissenschaftlicher Nutzen des (Weit)wanderns von Paula Ickler, Freya Thole und Lea Jungel, Sportstudentinnen aus Köln

Die Region Surselva

- Entspannte Anreise mit dem Zug über Zürich und Ilanz
- Gut geeignet für Mountainbiken, Rennrad und Wandern im Sommer, Schneeschuhwandern, Freeriden, Langlaufen und Skitourengehen im Winter
- Canyoning auf dem Rhein, dem „Grand Canyon“ der Schweiz, möglich
- Unserer Erfahrung nach im Juni noch recht wenig touristisch besucht

Tipps zum (Weit)wandern

WICHTIG: Informiere Dich über alle wichtigen Dinge vorab – viele Hütten verfügen nicht über WLAN. Im Zweifel kannst Du immer beim Hüttenpersonal nachfragen, dieses weiß oft aus eigener Erfahrung oder Berichten von anderen Wanderern über Schneelage, Wetter, etc. Bescheid. In manchen Hütten sind keine Duschen vorhanden – aber die tägliche Dusche ist auch nicht notwendig.

Überlegung: Überlege Dir in den Deutschen Alpenverein einzutreten. Dieser bietet Dir umfangreiche Versicherungen für den Notfall. Außerdem bekommst Du bei DAV-Hütten oft Rabatte.

Tourenplanung

- Passe die Tour Deinem Leistungsstand/ Erfahrungen an (bzw. der Gruppe → dem schwächsten Glied der Gruppe). Informiere Dich hierfür vorab über die Anforderungen im Internet/ beim Tourismusverband/ in Zeitschriften etc.
- Rollende Planung: Checke während der Tour, wie es Dir/ den Gruppenmitgliedern geht & die örtlichen Gegebenheiten

Orientierung

- Schau Dich in Deiner Umgebung um und halte markante Dinge wie Berge, Flüsse, Hütten etc. im Auge, die Dir die Orientierung erleichtern.
- Schilder sind hilfreich, aber oft führen mehrere Wege zum gleichen Ziel, die Distanz, das Höhenprofil und der Schwierigkeitsgrad können sich massiv unterscheiden.
- Apps wie Komoot oder Outdooractive können bei der Navigation sinnvoll sein. Lade die Tour offline runter – oft hast Du keinen Empfang.
- Hab eine Papierkarte dabei, falls Deine elektronischen Geräte ausfallen sollten.
- Behalte das Wetter im Auge – Schneefälle, Nebel oder Regen können die Orientierungsmöglichkeiten massiv einschränken. Überlege Dir im Vorhinein, wie die Wetteraussichten sind, und ob Du damit umgehen kannst.
- Naturerscheinungen wie Sonnenstand oder Moos können Dir bei der Orientierung helfen.

Wetter

- In der Schweiz: Meteo-SRF → Region Obersaxen
Sei Dir bewusst, dass das Wetter in den Bergen sehr punktuell und anders als im Ort sein kann. Es kann sehr schnell umschlagen.
- Wird Dir durch die Bewegung und den Aufstieg warm und Du machst eine Pause, zieh Dich unbedingt wärmer an.
- Es ist immer geschickt Kleidung oder zumindest einen Teil davon in eine Tüte zu packen, falls der Rucksack durchnässt.
- Bei Unsicherheiten Hüttenpersonal fragen – dieses weiß oft aus eigener Erfahrung oder Berichten von anderen Wanderern Bescheid.

Zwiebellook

- 1. Lage / Baselayer – Feuchtigkeitstransport
 - Kleidung, die direkt auf der Haut getragen wird (Unterwäsche & Socken)
 - Feuchtigkeitsregulierendes Funktionsmaterial (z.B. Merino oder Kunstfaser)
 - Eigenschaften: atmungsaktiv, schnelltrocknend, temperaturregulierend, wärmeisolierend
- 2. Lage / Midlayer – Wärme
 - Isolationsschicht für Wärme -> richtet sich nach Bedingungen ob, welche und wie viel Isolation benötigt wird
 - Möglich sind leichte Shirts, Fleecejacken, mehr/weniger dicke Isolationsjacken (sollten atmungsaktiv sein), Merino, Daune, Softshell
 - Eigenschaften: wärmeisolierend, leicht, atmungsaktiv, elastisch, schnelltrocknend, windabweisend/winddicht und wasserabweisend
- 3. Lage / Outer Shell – Wind- und Regenschutz
 - Wetterschutz (z.B. Softshell oder Hardshell)
 - Material: Polyamid, Nylon, verschiedene Hightech-Membranen, spezielle Beschichtungen
 - Sollte funktionale Membran haben -> hält Wind und Regen ab und ist trotzdem atmungsaktiv (Wärme und Feuchtigkeit entweichen)

Weiteres Material (Packliste)

- Wanderrucksack mit max. 8-10kg, Regenabdeckung für den Rucksack
- Wanderstöcke (starke Unterstützung vor allem beim Bergabgehen)
- Wanderschuhe – gut eingetragen

- Regenjacke
 - Isolationsjacke
 - Fleece Pullover
 - T-Shirts
 - Funktionsoberteil (je nach Kälteempfinden auch Hose)
 - Kurze Hose + lange Hose
 - Socken + Unterwäsche
 - Kulturbeutel
 - Erste-Hilfe-Set (ggf. Blasenpflaster)
 - Eine Rettungsdecke pro Person
 - Je nach Unterkunft Schlafsack/Hüttenschlafsack
 - Snacks (Kalorienreich: Getrocknete Früchte, Riegel, Hartkäse, Salami, Schwarzbrot, Bananen, Schokolade, Energiegels)
 - Hüttenschuhe
 - Taschenmesser
 - Stirnlampe
 - Kleines Handtuch
 - Ggf. Powerbank
 - Kappe/Stirnband/Mütze/Handschuhe/Halstuch gegen Sonne und Kälte
 - Sonnencreme
 - Trinkflaschen, ggf. Thermokanne für Marschtee → mind. 1,5l
- Packe sparsam! Je nach Länge der Tour reicht eine Wechselration gemütliche Kleidung auf der Hütte, die Du im Notfall auch zum Wandern tragen kannst, falls etwas nass wird. Hast Du mehr Gewicht, überlege nochmal gut, was Du evtl. auspacken kannst. Tipp: Merinowolle stinkt nicht ☺

Pausen:

Mache regelmäßig Pausen! Nach ca. 15 Minuten die erste, um anzupassen, falls Du zu warm oder kalt angezogen bist. Trinke regelmäßig und nimm kleine Snacks zu Dir, am besten stündlich. Plane auch längere Pausen ein.

Verhalten bei Weiden/Kühen/Hütehunden

In den Bergen müssen oft Weiden durchquert werden. Hierbei brauchst Du keine Angst zu haben, aber den nötigen Respekt. Hütehunde sind da, um die Tiere zu kontrollieren, aber auch, um diese zu beschützen. Ebenso beschützen Bullen und Mutterkühe ihre Jungen. Verhalte Dich ruhig und gib den Tieren Zeit die Lage einzuschätzen. In der Regel kannst Du dann ruhig und ohne Probleme passieren. Insbesondere bei Hütehunden solltest Du Umwege in Kauf nehmen, falls diese Dich anbellern.

Verhalten in Notsituationen

- Informiere Dich vorab, unter welcher Nummer Du Hilfe erreichen kannst
- Erzähle jemandem, welche Tour Du heute vorhast
- Yes/No – Zeichen bei Helikopter Einsatz



- Wenn Du Dir unsicher bist: Es ist nie eine Schande umzukehren. Es ist mutig, Zweifel zu äußern, bevor etwas passiert.

Nutzen aus sportwissenschaftlicher Sicht

Ausdauersport

- Je nach Routenwahl ist die Ausdauerbelastung intensiver oder weniger intensiv sowie länger oder kürzer
 - Die Belastung führt zu Steigerung der kardiovaskulären Aktivität → positive Effekte auf Herzfrequenz und Blutdruck
- Präventiv gegen kardiovaskuläre Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall

Ganzkörperbelastung

- Beim Wandern werden insbesondere die Beine belastet
 - Durch Stockeinsatz und Rucksack werden auch Schultern, Nacken und Arme trainiert
 - Training der Muskulatur und Gelenke → Es kann zu Muskelkater kommen
 - Beachte: Wähle Routen, die Deinem Niveau entsprechen → Gelenke und Muskulatur sollten nicht überbelastet werden, sonst führt es zu Gelenkbeschwerden und Verspannungen. Einsatz von Wanderstöcken und leichter Rucksack sinnvoll
- Präventiv gegen Erkrankungen wie Arthrose und Verspannungen

Gesundheitlicher Nutzen von Naturkontakt (Haluza, 2014)

- Regt Gehirnaktivität an
- Hormonsystem (Steigerung des Dopaminlevels, Reduktion von Cortisol (Stresshormon))
- Funktion des Immunsystems (Natur Exposition zeigte signifikante positive Wirkungen auf Parameter, die mit der Immunfunktion zusammenhängende Reaktionen charakterisieren)
- Waldatmosphäre reduziert signifikant den systolischen Blutdruck (Antonelli, 2019)

Flow erleben

- Handlungen und Bewusstsein verschmelzen miteinander
- Aufmerksamkeit gilt nur der Tätigkeit selbst
- Flow erleben nur möglich, wenn man eine Balance zwischen Herausforderung und Können findet

Grenzen austesten

- Leistung im oberen Bereich der persönlichen Fähigkeiten
- Vermittelt das Gefühl von Stärke und Selbstbewusstsein

Literatur

Antonelli, M., Barbieri, G. & Donelli, D. (2019). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Biometeorology*, 63(8), 1117–1134. <https://doi.org/10.1007/s00484-019-01717-x>

Haluza, D., Schönbauer, R. & Cervinka, R. (2014). Green Perspectives for Public Health: A narrative review on the physiological effects of experiencing outdoor nature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(5), 5445–5461. <https://doi.org/10.3390/ijerph110505445>