

Überlegungen vor einer Fernwanderung

Alle hier angestellten Überlegungen und Hinweise richten sich eher an Anfänger denn an solche, die schon die dritte oder vierte Fernwanderung hinter sich haben. Mit dem Durchführen solch einer Wanderung wächst die Erfahrung und damit das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Zu diesen Fähigkeiten gehört eben auch, schnell und angemessen auf sich ändernde Voraussetzungen zu reagieren, Durchhaltevermögen zu trainieren und auch Offenheit den Menschen gegenüber, die man während einer viele Wochen oder Monate dauernden Wanderung treffen wird. Doch wer gerade erst anfängt...der findet hier Anregungen und Denkanstöße.

Zu Anfang

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Selbst Scheitern gehört zu den Erfahrungen, die man machen kann. Doch das sollte einem nicht erst auf dem großen Fernwanderweg passieren, für den man sich Zeit und Geld frei geschaufelt hat. Denn es wäre doch mehr als ärgerlich, wenn eine mehrmonatige Auszeit wegen mangelnder Vorbereitung schon nach drei Wochen zu Ende ist. Also lieber mit einer kleineren Mehrtageswanderung beginnen und testen, ob ein echter Fernwanderweg überhaupt etwas für einen selbst ist. So unterschiedlich die Gründe sein mögen, warum man sich auf so eine Wanderung begeben möchte – vielleicht gibt es andere Möglichkeiten, die besser zu einem passen!

Ausserdem muß man sich im Klaren sein, dass so eine Fern- und Weitwanderung eine **kostspielige Angelegenheit** sein kann. Ist man dazu bereit, neben der Zeit auch das Geld in dieses Abenteuer zu investieren?!

Auch bei der **Wahl des Weges** sollte man sich selbst gut einschätzen können. Viele große Fernwanderwege ausserhalb Europas verlaufen mehrere Tage bis Wochen fernab jeder Zivilisation und Handyempfangs. Dafür braucht man eine andere Vorbereitung wie für solche Fernwanderwege, die jährlich von vielen Tausenden Wanderern genutzt werden (z.B. Jakobswege).

6 Monate vorher

Dass man sich über sein Ziel klar sein sollte, versteht sich eigentlich von selbst. So selbstverständlich, wie es klingt, ist es aber nicht, denn die vielen Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, können Planänderungen notwendig machen. Eine der Voraussetzungen ist: Überhaupt die Zeit zu haben, ein solches Unternehmen durchzuführen. Denn nicht zu jeder Zeit im Laufe eines Menschenlebens hat man für mehrere Monate die Freiheit, sich aus dem Alltag zu verabschieden und den ganz eigenen Weg zu gehen.

- Habe ich die feste Zusage/Möglichkeit, für mehrere Monate auf Wanderschaft zu sein?
- Brauche ich irgendwelche Papiere wie z.B. Visum, Wander-Permits, Impfnachweise?
- Wie lange ist der Personalausweis oder Reisepass noch gültig?
- Wer kümmert sich während meiner Abwesenheit und Wohnung/Haus/Post/Auto usw.
- Wenn notwendig rechtzeitig einen Flug hin und zurück buchen - spart Geld

Auch zu den früh anzudenkenden Maßnahmen gehört die Überlegung, ob und wie man zur Vorbereitung trainiert. Das ist natürlich auch von der eigenen körperlichen und mentalen Verfassung, den bereits zuvor gemachten Erfahrungen und dem Alter abhängig. Vor allem bekannte Schwächen (Sprunggelenke, Knie, Sehnen, Rücken) brauchen ggf. vorbereitend ein zusätzliches Training zur Stärkung der stützenden Muskulatur.

- Wann fange ich mit dem Training an? Was und wie trainiere ich?



- Hilfreich kann ein Besuch beim Arzt sein und eine Grunduntersuchung mit Belastungs-EKG. Auch bei Zahnarzt kann man Vorsorge treffen, um nicht unterwegs mit einer Behandlung vor Ort Zeit, Geld und Freude zu verlieren.
- Habe ich keine Fernwandererfahrung, geht es nicht nur um Ausdauer, sondern auch der Umgang mit der Ausrüstung.

3 Monate vorher

Nun sollten alle notwendigen Informationen zum Wanderweg vorliegen. Je nach geplantem Wanderweg kann auch das frühzeitige Reservieren von Übernachtungsplätzen notwendig sein (z.B. beliebte Wege wie eine Alpenüberquerung).

Eine Kreditkarte mit ausreichender Deckung ist für alle vorhergesehenen und unvorhergesehenen Umstände sehr hilfreich. Notfall können aber auch Geldbeträge per Bank-Direktüberweisung, Paypal und andere Dienste binnen Stunden oder Minuten übermittelt werden.

- Spätestens jetzt sollten untrainierte Gelegenheitswanderer damit anfangen, sich mit der **Handhabung der Ausrüstung** vertraut zu machen und sie praktisch zu testen. Einen vollgepackten Rucksack zu Hause mal aufziehen ist nicht vergleichbar einem steilen Aufstieg von 800 oder mehr Höhenmeter. Ein Zelt bei schönem Wetter auf der Wiese nebenan aufbauen ist nicht vergleichbar dem Aufbau bei Regen und Wind! Bei diesem Ausprobieren stellt man auch fest, ob z.B. das Zelt überhaupt geeignet ist. Zum Beispiel sind extrem leichte Zelte auch weniger robust und gehen leichter kaputt.
- Wichtig bei langen Wanderungen: Man wird auf jeden Fall viele verschiedene **Witterungs- und Klimaverhältnisse** erleben. Das schließt alles von großer Hitze und Trockenheit bis Eiseskälte oder Sturm ein. Die Ausrüstung dementsprechend gewählt werden. Wichtigste Maßnahme: Zwiebelprinzip anstelle spezialisierter Einzelteile je nach Wetterverhältnissen.
- Große Fernwanderwege läuft man auf Verschleiß.** Das heißt, nicht nur die Ausrüstung, sondern auch der Körper baut bei den meisten Fernwanderern nach und nach ab. Ständiger Hunger, die tägliche Belastung der Knie, Fußgelenke, des Rückens und die oft mental ermüdende Belastung z.B. in Schlechtwetterperioden nagen an der ursprünglichen Fitness.
- Alle Gelegenheiten zum Training nutzen**, also jede Chance nutzen, das Wandern mit erheblichem Gepäck zu trainieren. Das bietet auch die Chance, ungeeignete Ausrüstungsgegenstände zu identifizieren. Ideal ist, wenn man das Training in den Alltag einbinden kann (z.B. zu Arbeit gehen statt zu fahren) Ausserdem bekommt man so ein Gefühl dafür, was man sich dauerhaft zumuten darf und wie lange man also für die geplante Strecke brauchen wird.
- Reisedokumente:** Sind alle notwendigen Papiere, Erlaubnisse und anderen Reisedokumente da?
- Thema Fotografie und Filmen:** Will ich zu meiner Wanderung etwas zeigen, erzählen, fotografieren oder filmen? Spätestens jetzt sollte man sich darüber in Klarem sein. Denn für einen guten Bericht, ein gutes Foto oder einen guten Film bedarf es auch „Training“ und Übung.
- Es kann sinnvoll sein, **Versicherungen abschließen.** Vor allem eine Auslandsrankenversicherung schützt davor, dass ein Arztbesuch oder gar Krankenhausaufenthalt (zu) teuer wird. Man muß sich aber bewusst sein, dass man solche Kosten immer vorstrecken muß.



1 Monat vorher

- Die Unterlagen für die Wanderung sind gerichtet, elektronische Wanderapps installiert und Offline Karten heruntergeladen. Der Umgang damit ist trainiert. Ist man erst einmal auf der Wanderung, sind meist die Möglichkeiten, das nachzuholen, stark eingeschränkt.
- Wo notwendig und möglich sind Versorgungspunkte identifiziert und die Möglichkeit zur postlagernden „Care Paket Zusendung“ abgeklärt. Bei langen Wanderungen abseits der Zivilisation ist diese Maßnahme natürlich wichtiger wie auf gut versorgten z.B. Pilgerwegen. (kaputte Schuhe ohne Ersatz, zerschlissene Jacken während eines Kälteeinbruchs, zerrissene Zeltbahnen, durch die es regnet...)
- Das Training ist soweit fortgeschritten, dass 15-20 km lange Tageswanderungen einem Spaziergang gleichen (die Alternative, darauf zu vertrauen, dass sich das „Training“ im Laufe der ersten Wochen auf dem Trail einstellt, kann trügerisch sein – vor allem für ältere Wanderer)
- Man sollte inzwischen auch wissen, welche Nahrung man mitnimmt. Leichtigkeit ist hier Trumpf und nicht unbedingt bester Geschmack. Auch Nahrungsergänzungsmittel („Vitamine, Spurenelemente“) sind unersetzlich, denn eine Fernwanderung beinhaltet keine Gelegenheit, „gesund“ zu leben.
- Auf Fernwanderungen in abgelegenen Gebieten ist ein Satelliten-Kommunikationsgerät von Vorteil (InReach) – nicht nur wegen der Möglichkeit, auch ausserhalb von Mobilfunknetzen Hilfe herbei zu rufen, sondern auch als Tracker, damit zurückgebliebene Familienmitglieder oder Freunde wissen, wo man ist. Der Vertrag dafür ist nicht ganz günstig und muß rechtzeitig beantragt werden.

2 Wochen vorher

- Derjenige, der auf die Wohnung oder das Haus aufpassen soll, ist eingewiesen.
- Die Zeitungen sind für den Zeitraum der Fernwanderung abbestellt, die Post wird umgeleitet
- Der Transport zum Flughafen oder zum Startpunkt der Wanderung ist sichergestellt
- Durch die vorherigen Tests ist der Rucksack so leicht wie irgend möglich und es ist nur dabei, was sich als sinnvoll und notwendig erwiesen hat. Die letzten Beschaffungen von Lebensmitteln, Medikamenten, Verbandszeug usw. werden jetzt abgeschlossen.

1 Woche vorher

- Nicht nervös werden – es wird schon klappen 😊

Auf der Wanderung

- Auch wenn das Ziel das Ziel der Wanderung ist, sollte das Genießen des Weges im Vordergrund stehen. Denn bis zuletzt weiß man nicht, ob man das Ziel wirklich erreicht. Aber den Moment kann einem niemand nehmen.

--- Viel Freude, Freunde und zahllose schöne Momente auf deinem Weg! --

