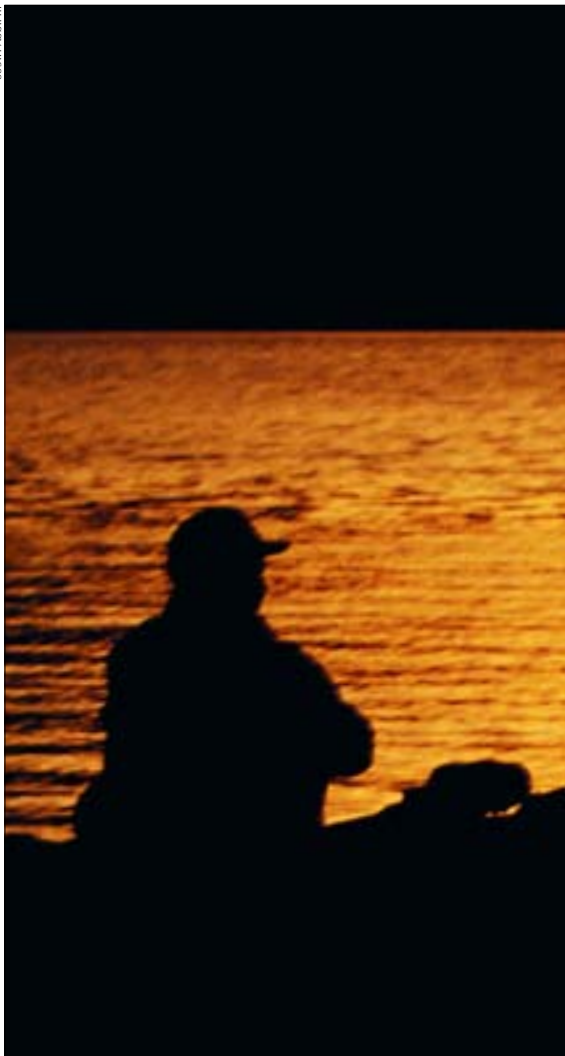


003wi/Abb.:fh



Planung und Vorbereitung

Auswahl der Region

Die Auswahl an Landschaften, Klimazonen und Schwierigkeitsgraden, die unser blauer Planet bietet, ist unüberschaubar. Wer noch wenig gewandert ist, sollte unbedingt zunächst im Nahbereich Erfahrungen sammeln oder zumindest einen wildniserfahrenen Mitwanderer in der Gruppe haben. Zudem sollte man für erste Wildnistouren einen nicht zu einsamen Pfad in Europa (z. B. Skandinavien) wählen. Nur wer bereits mehrere längere Touren gemacht hat und den Umgang mit Karte und Kompass sicher beherrscht, kann sich eine Wanderung in absoluter Wildnis abseits der Pfade zutrauen.

Ehe man eine konkrete Route auswählen kann, müssen folgende Fragen geklärt werden, um das Wandergebiet festzulegen:

- **Wie viel Erfahrung** hat zumindest ein Mitglied der Gruppe? Je nach Klima, Höhe, Terrain etc. kann die Region sehr unterschiedliche Ansprüche stellen. Seien Sie selbstkritisch und muten Sie sich nicht zu viel zu.
- **Reichen Orientierungskennnisse und Fitness** für eine Tour in der geplanten Region? Kann man sich eine Wanderung durch die Wildnis Alaskas zutrauen (wo nirgends auf Hilfe zu hoffen ist) oder sollte man besser zunächst eine Hüttenwanderung auf einem guten Pfad in Skandinavien machen?
- **Welche Klimazone/Landschaft?** Subarktische, tropische oder Wüstenzonen stellen sehr unterschiedliche Ansprüche an die Wanderer. Für den Anfang ist eine gemäßigte Zone oder eine Sommertour in einer subarktischen Region zu empfehlen.

- **Welche Höhenlage?** Meist ist eine Tour umso anspruchsvoller, je höher es hinauf geht. Nicht nur wegen der Anstiege, sondern auch weil das Klima extremer wird und das Wetter schneller umschlagen kann. Der Körper wird stärker beansprucht und ab etwa 3000 m Höhe kann Höhenkrankheit auftreten.
- **Wie weit entfernt?** Oft werden schon das Budget oder die Zeit die Auswahl der Regionen einschränken. Bei Touren in Übersee ist zu bedenken, dass auch die Anreise vom Zielflughafen bis zum Wandergebiet sehr zeitraubend und kompliziert sein kann.
- **Wie wild?** Wollen Sie von einer bewirtschafteten Hütte zur nächsten wandern oder durch pfadlose Einsamkeit streifen, im Zelt schlafen und keinem Menschen begegnen? Viele Regionen bieten beide Möglichkeiten nebeneinander. Auch für diese Entscheidung ist die bisherige Wildniserfahrung ausschlaggebend.
- **Welche Jahreszeit?** Ein und dieselbe Region kann je nach Jahreszeit sehr unterschiedliche Ansprüche stellen. Pfade, die zu einer Zeit problemlos sind, können zu einer anderen Zeit durch Morast, Lawinenrisiko oder Hochwasser schwierig, gefährlich oder unpassierbar sein.

Um die Entscheidung zu erleichtern, bietet folgende Tabelle (die jedoch keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit erheben kann), eine Auswahl verschiedener Regionen, die grob nach obigen Kriterien klassifiziert wurden. Beachten Sie jedoch, dass es auch innerhalb einzelner Regionen sehr unterschiedliche Höhenlagen, Schwierigkeitsgrade, Klimazonen und Grade der Einsamkeit geben kann.

AUSWAHL DER REGION

Entfernung	Höhenlage
Europa und angrenzende Gebiete	<i>Tiefland, leichtes Bergland</i>
	<i>Alpin</i>
	<i>Hochalpin</i>
Übersee	<i>Tiefland, leichtes Bergland</i>
	<i>Alpin</i>
	<i>Hochalpin</i>

Unterstrichene Regionen sind sehr einsam und haben nur wenige oder gar keine stärker frequentierten Pfade. Ansonsten hat man meist die Wahl zwischen gut ausgebauten Pfaden und einsamer Wildnis.

AUSWAHL DER REGION

Klima/Landschaft

Beispiel-Regionen

subarktische Taiga und Tundra

Fels und Eis

Grasland

Mediterran

Wüste

Finnland, Schweden

Island

Irland

Istrien, Cicarija, Dalmatien

Nordafrika

subarktische Tundra

Fels und Eis

Fels, mediterran

Grasland

Wüste

Schwedisch-Lappland

Island

Korsika, Velebit

Schottland

Algerien

Subarktisch

Eis und Fels

Wüste

Norwegen

Pyrenäen, Dolomiten, Westalpen

Kaukasus, Ost-Anatolien

Marokko, Hoher Atlas

subarktische Taiga und Tundra

gemäßigte Mischwälder

Fels

Nordischer Regenwald

Grasland

Tropisch

Wüste

Maine, Yukon, Alaska

Vermont, Appalachen

Neufundland

Kanadische Pazifikinseln

Süd-Dakota, Feuerland

Florida, Mittelamerika, Südostasien

Arizona, Nevada

Fels und Eis

Fels

Wald

Gemäßigte Regenwälder

Grasland

Wüste

North Cascade, Neuseeland, Südinsel,

Chile, Patagonien

Süd-Utah

Teile der Rockies und Kanadas

Olympic National Park, USA

Ost-Wyoming und -Montana

Mongolei, Colorado-Plateau

Fels und Eis

Fels

Wüste

Bergwälder

Tibet, Anden, Rocky Mountains, Nepal

Yosemite, USA; Anden, Bolivien

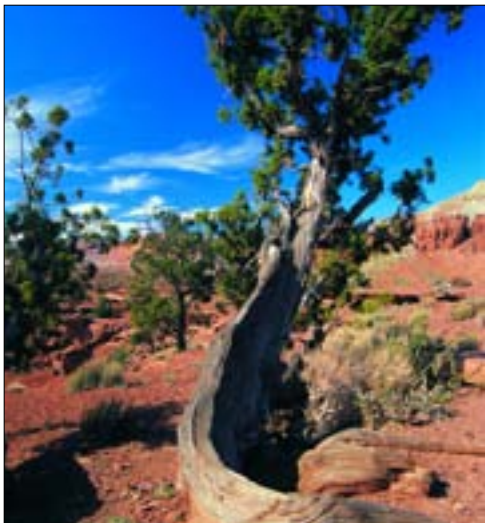
Atacama, Chile

Ruwenzori, Uganda

Routenwahl und Planung

Bei der Vorbereitung einer Tour nutzt man Karten und andere Informationsquellen, um die beste Route auszuwählen, Etappen einzuteilen, Zeit und Proviantmenge zu kalkulieren, die passende Ausrüstung zu wählen und mögliche Schwierigkeiten zu kennen. Suchen Sie nach Antworten auf folgende Fragen:

- Wie lang ist die gesamte Route?
- Können Pfade genutzt werden oder muss man sich den Weg selbst suchen?
- Wie ist der Untergrund (grasbewachsen, moorig, steinig, felsig, nass/trocken)?
- Ist mit dichtem Unterholz, Blockfeldern, größeren Mooren, Geröll etc. zu rechnen?
- Müssen Bachläufe oder Flüsse durchquert werden?
- Welche Höhenunterschiede sind zu überwinden?
- Wie hoch geht es hinauf? (ab 3000 m Höhenkrankheit möglich!)
- Wie steil sind die Hänge? (Lawinengefahr!)
- Wandert man im Wald oder exponiert in Kamm-lagen? (wichtig bei Kälte, Regen und Wind)
- Wie ist das Klima zur geplanten Jahreszeit? (wichtig für die Auswahl der Kleidung etc.)
- Welche Hilfsmittel erleichtern die Orientierung? (z. B. Täler, Ufer, Bergzüge, Gipfel etc.)
- Welche Tagesetappen sind möglich? (je nach Terrain extrem unterschiedlich!)
- Wie viele Etappen erfordert die Gesamtstrecke? (Ruhetage und Schlechtwetter einplanen)
- Wo bieten sich Übernachtungsmöglichkeiten? (Campstellen, Schutzhütten, Berghütten) bzw. wo ist nur ein Notbiwak möglich?
- Findet man Brennholz und ist Feuermachen gestattet? Oder braucht man einen Kocher?



◀ Wüstenlandschaften wie hier im Capitol Reef NP stellen erhöhte Anforderungen

- Welche Naturschutzbestimmungen sind (z. B. in Nationalparks) zu beachten?
- Welche Alternativrouten sind möglich, falls unerwartete Schwierigkeiten (z. B. Hochwasser, Schnee, extremes Wetter etc.) auftreten?
- Wo kann man sich unterwegs evtl. mit Proviant versorgen?
- Führt die Tour durch Bärengebiete, über Lawinhänge oder durch andere Regionen, in denen besondere Schutzvorkehrungen zu beachten sind?
- Wo ist unterwegs eine Siedlung, Hütte o. Ä., bei der man notfalls Hilfe findet?
- Wo kann man die Tour ggf. abbrechen bzw. wie weit muss man gehen, ehe man Hilfe erreicht?
- Planen Sie bei Touren in Übersee und in Höhen ab ca. 3000 m genügend Zeit für die Akklimatisierung ein! (Mindestens 2–3 Tage!)

Informationsbeschaffung

Allgemeine Informationen über mögliche Zielgebiete benötigt man schon vorab, um die Region auszuwählen. Liegt sie fest, so gilt es, sich möglichst intensiv über alle Einzelheiten zu informieren. Dazu gehören sowohl allgemeine Reise-Infos (Einreise, An-/Rückreise zum/vom Wandergebiet, Proviant-/Brennstoffbeschaffung, Wetter, Permits, Kosten etc.) als auch Infos über die konkrete Route (s. o. „Routenwahl und Planung“). Nutzen Sie alle Möglichkeiten, um ein möglichst klares Bild davon zu erhalten, was Sie erwartet. Sonst könnten Sie unterwegs unangenehme Überraschungen erleben oder die ganze Tour könnte scheitern.

Fernsehsendungen und **Videos** über einzelne Regionen, Routen oder Touren (besonders in den dritten Programmen) können einen ersten Eindruck vermitteln, nach dem man entscheidet, ob einem die Region liegt oder nicht. Detaillierte Informationen für Wanderer liefern sie hingegen selten.

Sehr nützlich können **Informationen von Freunden und Bekannten** sein, die in der betreffenden Region bereits eine Tour gemacht haben oder gar die gleiche Route gewandert sind. Beachten Sie jedoch, dass sich manche Gegebenheiten (z. B. Pfadverhältnisse, Watstellen, Brücken, Hütten) rasch ändern können.

Sehr nützlich können auch **Fachzeitschriften** wie z. B. „Outdoor“, „Wandermagazin“, „Bergsteiger“ oder „Alpin“ sein. Sie kombinieren oft anschauliche Reisereportagen und Fotos mit einem Infokasten, der alle wichtigen Infos für die spezielle Tour enthält. Manchmal liefern sie sogar Kartenskizzen und Höhenprofile. Studieren Sie (evtl. in der Bibliothek) die Jahresregister und fragen Sie Freunde und Bekannte, ob sie irgendwo einen entsprechenden Beitrag gefunden haben.

Reiseführer für Individualreisende liefern die allgemeinen Reise-Informationen und Infos für die Anreise zum Wandergebiet (Erscheinungsjahr beachten) und enthalten manchmal sogar Beschreibungen einiger beliebter Wanderrouten.

Ähnliche Informationen erhält man auch von den **Fremdenverkehrsämtern** und den deutschen Vertretungen des Ziellandes, deren Adressen man z. B. den Reiseführern entnehmen kann. Konkrete Beschreibungen einzelner Routen finden sich in den kostenlosen Materialien der Fremdenverkehrsämter nur selten, aber manchmal stößt man dort auf nützliche Adressen und Literaturtipps.

Detaillierte Beschreibungen einzelner Pfade findet man in speziellen **Wander-Führern**, die es für viele Gebiete im Buchhandel gibt. Sie liefern Infos über Pfade, Wanderzeiten, Hütten und Campstellen, erforderliche Karten, An- und Abreise, nützliche Adressen, erforderliche Permits etc. Zudem enthalten sie oft auch Kartenskizzen und manchmal sogar Höhenprofile. Englische Wander-Führer (u. a. über praktisch alle Wandergebiete in den USA) findet man im Internet-Buchhandel. Sonst kauft man solche Bücher am besten in geographischen Buchhandlungen. Dort können die Buchhändler auf Grund von Rückmeldungen ihrer Kunden oft Auskunft über die (recht unterschiedliche) Qualität einzelner Buchreihen und Titel geben. Und dort bekommen Sie auch **topographische Karten** fremder Länder, die sonst schwer erhältlich sind.

Auch im **Internet** sind sehr hilfreiche und oft erstaunlich detaillierte Informationen über Wandergebiete und einzelne Routen zu finden. Das Angebot ist immens, die Qualität jedoch extrem unterschiedlich. Teils sind es detaillierte Beschreibungen (mit Kartenskizzen und manchmal sogar sehr aktuellen Zusatz-Infos von Nutzern, die dort kurz zuvor gewandert sind), teils eher veraltete Erfahrungsbe-



Literaturtipp

„Internet
für die Reise“ von
Gunter Schramm,
Reise Know-How
Verlag

richte einzelner Wanderer auf ihrer privaten Homepage. Umfassende Beschreibungen von Trails einer Region bieten die Websites von Nationalparks, National Forests etc. Eine Auswahl besonders nützlicher Links finden Sie im Anhang dieses Buches.



Probetouren

Zur Vorbereitung haben Probetouren im Nahbereich so vielfältige Vorteile, dass man nicht darauf verzichten sollte. Sie trainieren Fitness, Ausdauer und Orientierung, geben Aufschluss über die eigenen Fähigkeiten und Schwächen. Sie zeigen Mängel der Ausrüstung, helfen Campleben und Aufgabenteilung zu organisieren und bieten Gelegenheit, neue Wanderstiefel (und die Füße!) einzulaufen – und nicht zuletzt zeigen sie, wie die Teilnehmer zusammenpassen. Anfangen kann man mit Tagestouren vor der Haustür, noch besser sind jedoch mehrtägige Gepäckwanderungen, um unter praxisnahen Bedingungen zu trainieren und Erfahrungen zu sammeln.

Partnerwahl

Ganz allein durch die Wildnis wandern kann nur jemand, der wirklich große Erfahrung besitzt. Selbst dann geht er noch ein wesentlich größeres Risiko ein als eine Gruppe, in der man sich gegenseitig unterstützen und notfalls jemanden losschicken kann, um Hilfe zu holen.

In den meisten Fällen wird man größere Wildnistouren zusammen mit einem oder mehreren Freunden unternehmen. Ideal scheint mir eine Gruppe von 2–4 oder maximal 5 Personen, mehr wird leicht als „Masse“ empfunden. Sehr wichtig ist, dass man sich gegenseitig versteht, dass jeder den anderen respektiert und kompromissbereit ist. Ein Störenfried kann die Tour vermiesen.

Was ist wichtig, um größere Probleme unterwegs zu vermeiden?

- Die **Leistungsfähigkeit der Mitglieder** sollte nicht zu unterschiedlich sein. Kleinere Unterschiede kann man aber durch entsprechende Gepäck- und Aufgabenverteilung ausgleichen.
- Die **Erwartungen** sollten nicht zu verschieden sein. Vorher ausgiebig darüber reden und versu-

chen, die Erwartungen der anderen zu verstehen. Dann sollte man prüfen, ob sie mit den eigenen zusammenpassen.

- **Kompromissfähigkeit** sollte jeder mitbringen. „Einzelkämpfer“ und notorische Besserwisser können die Harmonie einer Gruppe erheblich stören.
- Ein humorvoller **Spaßmacher** kann viele Härten ausgleichen. Je mehr man davon in der Gruppe hat, desto besser.
- **Teamgeist:** Jeder muss bereit sein, sein Bestes zu geben und für den anderen einzuspringen.
- Außerdem muss jeder bereit sein, eigene **Schwächen einzugestehen** und diese nicht zu lange zu verbergen, da dies die ganze Gruppe belasten oder gefährden würde.
- Vor der Abreise sollte geklärt sein, ob **Entscheidungen** gemeinsam getroffen werden oder ob der erfahrenste Teilnehmer das entscheidende letzte Wort haben soll.
- Die **Aufgabenverteilung** kann bereits vorab besprochen werden, aber nach meinen Erfahrungen ergibt sie sich oft während der ersten Tage von selbst.

Körperliche Vorbereitung

Fitness-Training

Soll ich es zugeben? Für mich waren meist die Touren selbst das Fitnessstraining. Ein spezielles Vorbereitungstraining habe ich nur selten absolviert. Denn einerseits habe ich nie nur am Schreibtisch, sondern immer wieder auch körperlich gearbeitet und andererseits ging es mir nie um Rekorde, sondern um das Naturerlebnis. Trotzdem gilt: Jede Wildnistour erfordert gute körperliche Kondition.

Besonders wichtig ist körperliche Vorbereitung für Schreibtischarbeiter. Für sie ist in jedem Fall ein Ausdauertraining äußerst Gewinn bringend. Dazu eignen sich verschiedene Sportarten wie Waldlauf, Rad fahren, Schwimmen, Langlauf etc. Beachten Sie dabei folgende Punkte:



Zusammen trainieren

Am besten ist es natürlich, zusammen mit den anderen Teilnehmern zu trainieren. Das steigert nicht nur die Motivation und Regelmäßigkeit, sondern ermöglicht zugleich die Abstimmung des Leistungsniveaus.

- **Beginnen Sie frühzeitig** mit dem Training (mindestens 3–4 Monate vor der Tour), denn nur ein paar Wochen bringen keinen Effekt.
- **Lieber lange und mäßig** trainieren als kurz und heftig, Ausdauertraining ist vor allem Langzeittraining.
- **Am besten regelmäßig** an bestimmten Tagen trainieren.

- **Langsam anfangen**, um Dauer und Intensität allmählich zu steigern.
- **Überfordern Sie sich nicht**, da weniger und länger letztlich mehr ist.
- Entscheiden Sie sich für eine **Sportart, die Spaß macht**, sonst wird es zur lästigen Pflichtübung und folglich oft verschoben.
- Nutzen Sie auch die **Möglichkeiten des Alltags**, um sich fit zu halten. (Treppe statt Aufzug, zu Fuß zum Briefkasten anstatt mit dem Auto etc.)
- Ergänzen Sie das Trainingsprogramm durch gelegendliches **Praxis-Training**. Unternehmen Sie mehrtägige Gepäcktouren, die nicht nur Fitness, sondern auch Gruppenharmonie, Orientierung und Ausrüstungsüberprüfung verbessern.



Literaturtipp

„Erste Hilfe
unterwegs“

von Armin Wirth,
Reise Know-How
Verlag

Gesundheit

Zur körperlichen Vorbereitung gehört auch die Gesundheit, denn was wäre unangenehmer, als wenn sich mehrere Tagesmärsche vom letzten Bergdorf

entfernt der Weisheitszahn entzündet oder eine verschleppte Infektion ausbricht?! Deshalb:

- Vereinbaren Sie rechtzeitig vor der Tour einen **Routine-Check** beim Arzt und Zahnarzt.
- Der **Impfschutz** gegen Tetanus, Polio etc. sollte überprüft und ggf. aufgefrischt werden.
- **Bei chronischen Gesundheitsproblemen** berät Sie der Arzt, ob Sie die geplante Tour durchführen können, was Sie beachten sollen und welche Medikamente Sie mitnehmen müssen.
- **Medikamente**, die man regelmäßig benötigt, sind rechtzeitig und in ausreichender Menge zu besorgen.
- Manche **Impfungen und Malaria-Prophylaxe** müssen frühzeitig begonnen werden. Gehen Sie daher wenigstens zwei Monate vor Abreise zum Arzt.

Auch bei der Zusammenstellung der **Reise-Apotheke** für spezielle Zielgebiete können Sie der Hausarzt, das Gesundheitsamt oder ein Tropeninstitut beraten. Über die Grundausrüstung und das unverzichtbare **Erste-Hilfe-Set** informiert die Checkliste im Anhang. Komplette Erste-Hilfe-Sets unterschiedlicher Ausstattung in wasserdichten Taschen erhält man u. a. von Re-lags.

Welche Impfungen brauche ich?

Welche Impfungen oder sonstigen Prophylaxe-Maßnahmen erforderlich sind, weiß Ihr Hausarzt. Sonst können Sie sich beim nächsten Gesundheitsamt oder bei einem tropenmedizinischen Institut erkundigen.

Hilfreiche Impfeempfehlungen und Gesundheits-Informationen findet man auch im Internet, z. B. unter www.who.int, www.travelmed.de und www.tripprep.com.



Rückversicherung

Vor dem Aufbruch sollte man jemanden über die Route und den Zeitplan informieren, damit er eine Suche veranlassen kann, falls man nicht rechtzeitig zurückkehrt. Bei Routenänderungen möglichst in einer Berghütte o. Ä. Bescheid geben.

Wer sich z. B. bei einem Polizeiposten abmeldet, muss sich später unbedingt auch dort wieder zurückmelden! Sonst könnte eine teure Suche eingeleitet werden.