



Was Wanderführer/innen wissen (sollten)

Erfahrungen einer 25jährigen Wanderführung
von Heidi und Friedel
2. Auflage



Diese Broschüre kann und soll für Neueinsteiger hilfreich sein. Wandern ist nicht nur Bewegung und Sport in der freien Natur sondern fördert auch die Gemeinschaft und lässt uns neue Freunde finden. Wandern lernt man „by doing“ bzw. „by going“.

Der Austausch mit Gleichgesinnten, die Freude an Licht, Luft und Natur, in unserer schönen Umgebung den Wechsel der Jahreszeiten erleben, eröffnet uns neue Lebensperspektiven, lässt auch unsere Sinne neu erblühen und trägt so wesentlich zu unserer Gesundheit bei:

Wanderbeginn

Es sind bei dem Stichwort „Wanderer und Wanderführer (WF)“ sowohl die weiblichen als auch die männlichen Personen gemeint.

Vorbereitung einer Tages- oder Halbtagswanderung:

- Wanderziel festlegen, der Körper ist mit 15 km in der Regel nicht überfordert.
- Wanderstrecke aussuchen und auf der Karte markieren
- Entfernung messen
 - a) für geradlinige Entfernungen genügt ein Lineal
 - b) für gewundene Pfade ist am einfachsten ein Kartenmessgerät
 - c) für gewundene Pfade können Sie auch einen Bindfaden benutzen und nach dem Abmessen des Streckenverlaufs an ein Lineal legen.
 - d) 10% Zugabe geben, da nicht jede kleine Krümmung auf der Karte eingezeichnet ist.
 - e) die Genauigkeit eines Punktes auf einer 25 000 Karte ist ± 30 Meter, bedingt durch die Darstellung einer Kugeloberfläche auf eine Kartenebene.
- Mittagseinkehr oder Schlusseinkehr überlegen, ggf. Öffnungszeiten erfragen.

Begrüßung

- unter den Ersten am Treffpunkt sein
- insbesondere Gäste begrüßen und sich vorstellen. Neue Gäste werden gebeten, sich kurz vorzustellen. Wanderschuhe der Gastwanderer unauffällig mustern.
 - a) wir wandern heute.....Kilometer
 - b) dafür brauchen wir etwa..... Stunden
 - c) auf folgenden Wegen.....
 - d) Einkehr ist geplant in.....
 - e) Verkehrsmittel
 - f) Rückkehr
 - g) Fahrkarten (Seniorenticket ?)

Vorbereitung einer Wanderwoche mit festem Standort:

- Wandergebiet und Ort aussuchen
- örtliche Touristik einbeziehen
- Quartier aussuchen und Zimmeranzahl erfragen und bis wann feste Buchung erforderlich ist
- Liste mit fest zugesagten Teilnehmern aufstellen
- Anmeldetermin für Teilnehmer festlegen
- Transportmöglichkeiten festlegen
- evtl. Anzahlungen erheben

Vorbereitung einer Wanderwoche als Streckenwanderung ohne Gepäck:

- die Hilfe eines Wanderveranstalters in Anspruch nehmen. Aus eigener Vorbereitungszeit wissen wir, dass der Preis des Veranstalters günstiger oder gleich ist als bei eigener Organisation; z.B. Klein's Wanderreisen.

Vorbereitung einer Nachtwanderung:

- Vollmond wählen
- unbedingt kurz vor dem Termin noch einmal vorwandern
- Taschenlampe zur kurzen Orientierung mitführen
- nicht nur Waldwege wählen, Feldwege bieten Sicht auf die Lichter der Nachbarstädte
- bekannte und ebene Ziele wählen, z.B. Rhein, Ruhr, Duisburger Seenplatte
- etwa 23:00 Uhr loswandern und auf die Geräusche der Nacht hören
- Hunde nicht zulassen. Sie bellen bei jeder Fährte
- Frühstückseinkehr vereinbaren

Vorbereitung einer Bergwanderung:

- im Alpenland sollten Sie nur mit einem ausgebildeten Bergwanderführer unterwegs sein, weil dafür eine spezielle Ausbildung benötigt wird.

Vorbereitung und Durchführung einer Fahrradwanderung:

(Abweichungen von Fußwanderer)

- die Räder der Gastradler begutachten
- Route, Pausen, signifikante Steigungen und Abfahrten, Gefahren etc. bekannt geben
- STVO einhalten! Auch wenn die Gruppe getrennt wird, z.B. bei roter Ampel
- Sicherheitsabstand einhalten
- niemand fährt vor dem/der Tourenleiter/in und keiner hinter der Schlussperson (bekannt geben)
- vor-während und nach Ende der Fahrt: Frage nach Gesundheitsproblemen (Diskretion)
- Erste Hilfe Set, Werkzeug und Ersatzteile mitführen
- Tour absagen oder abbrechen bei gefährlicher Witterung (Gewitter, Starkregen oder eisigen Straßenverhältnissen)

Wanderführung (ideale Gruppe bis 12 Personen)

- der Wanderführer geht die ersten 10 Minuten an der Spitze der Gruppe und bestimmt das Tempo. Man darf beim Wandern ins Schwitzen kommen, sollte sich aber noch locker unterhalten können
- den Rest der Wanderung hält er sich im ersten Drittel der Gruppe auf
- Pausen bestimmen (etwa jede Stunde Trinkpause)
- bei großer Anzahl Wanderer Schlusswanderer einteilen
- die Vorseilenden gelegentlich bitten, etwas langsamer zu werden; ggf. Gruppe aufteilen und einen zweiten Wanderführer bestimmen
- Gehzeiten: in der Ebene rd. 4 km/Stunde, Pausen dazu rechnen
- Kenntnisse der Mitwanderer nutzen in Bezug auf
 - a) Flora und Fauna – Vorsicht bei Riesenbärenklau (Herkulesstaude) und amerikanische Ambrosiuspflanze, giftig: sofort nach Berührung

- abdecken und zum Arzt
- b) Vogel- und Pilzwelt
- c) Waldbestand usw.
- Einkehr anrufen und Anzahl melden mit ungefährender Ankunftszeit
- Aufmerksam werden wenn die Gruppe über einen längeren Zeitraum schweigt. Sich fragen:
 - a) sind wir zu schnell?
 - b) ist der Weg zu steil?
 - c) hat ein Gruppenmitglied etwas Schwerwiegendes gesagt, z.B. persönliche Krankheit, eine Beleidigung ausgesprochen? (Einzelgespräch bevorzugen).
- Körperhaltung der Wanderer beachten, kein Marschtritt oder Walken oder Nordic Walken
- Während einer evtl. Einkehr das Bedienungspersonal ansprechen:
 - a) bei zu langer Wartezeit
 - b) um Abrechnung bitten
- Fahrgeld abrechnen
- Grünen Zettel ausfüllen lassen zwecks Versicherung und Statistik

Begegnungen mit Reitern:

- a) das Verhältnis zwischen Reitern und Wanderern hat sich entkrampft
- b) aufgespannte Regenschirme zusammen klappen - Pferde können scheuen.

Begegnung mit Radfahrern und Mountainbikern:

- a) Vorsicht – manche Radfahrer klingeln nicht
- b) von hinten nach vorne rufen: „Radfahrer“
- c) bei Mountainbikern: weg vom Weg

Straßen kreuzen:

- a) wenn vorhanden – Ampelanlage nutzen
- b) nicht in einer unübersichtlichen Kurve
- c) Wandergruppe geschlossen über die Straße führen. Nicht in den Verkehr eingreifen.
- d) übrigens: sobald ein Fuß des Fußgängers die Straßenoberfläche berührt ist er/sie Straßenverkehrsteilnehmer. Leider wissen das die meisten Autofahrer nicht.

Straßen ohne Fußgängerwege:

Auf der linken Straßenseite einzeln hintereinander gehen.

Bekleidung und Ausrüstung:

Unsere Großeltern hatten noch keine Funktionswäsche und haben in Wolle und Anorak die Alpen erobert. Mit oder ohne Wolfstätze empfehlen wir bei der Bekleidung das Zwiebelprinzip; lieber zwei dünne Pullover als einen dicken Rollkragenpulli; dünner Anorak, Wanderschuhe aus geschmeidigem Material mit Profilsohle, GoreTex Schuhe: bei mehr als 25 Grad wird die Schutzmembrane zur Schwitzmembrane, Trekkingsocken, Regenschirm, Kopfbedeckung (ein unbedeckter Kopf verliert bei Kälte 70% der Körperwärme), Wanderstöcke (entlasten das Körpergewicht bis zu 30%).

- **Ernährung:**
Lieber etwas zu wenig, dafür vitaminreich und nahrhaftes Essen;
z.B. Müsli Riegel, Nüsse, Schokolade, Obst
- **Trinken:**
Lieber etwas mehr (1 bis 1½ Liter). Kalorienverbrauch beim Wandern:
200-300 Kalorien in der Stunde, das Tempo spielt keine große Rolle.

Rucksackinhalt des Wanderführers:

- Erste Hilfeset mit Rettungsdecke und Zeckenzange,
- Wasserflasche
- Snacks
- Süßes für Schwächelnde
- Sitzkissen, Messer, Kuli, Handy, Jahreswanderheft (ggf. für Gäste)
- Grüner Zettel für die Versicherung
- Pfefferspray gegen aggressive Hunde
- Lupe zum Kartenlesen
- Rücken und Nacken neigen unter dem Gewicht des Rucksacks zu Verspannungen. Gurte öfter verstellen
- GPS, deutsch: Globales Positionsbestimmungssystem:
Satellitengestütztes Navigationssystem
Gerät mit vorinstallierten Karten
Routenaufzeichnung
Routenabspeicherung
Routen abwandern
Routen aus dem Internet laden
Akkuzeit etwa 8 Stunden

Rucksackinhalt der Mitwanderer:

- Hinweis auf das Mitführen von Wasser, Snacks, nach eigenem Bedarf.

Gesundheit:

Wandern ist nach der Fachliteratur gut für´s:

- Herz: es wird größer und kräftiger und pumpt daher mehr Blut in den Kreislauf
- Herzkranzgefäße: sie werden weiter und elastischer und das Herz wird besser durchblutet
- Blut: die Fließeigenschaften verbessern sich
- Atem: Muskulatur wird gestärkt, die Nutzung des Sauerstoffs verdoppelt sich
- Gehirn: die Durchblutung wird erhöht
- Blutfettwerte: Cholesterinwerte sinken
- Zucker: verzögert das Auftreten von Altersdiabetes
- Muskeln: Beinmuskulatur wird gestärkt, Gelenke bleiben länger gelenkig (trotzdem Stöcke benutzen) Trekkingstöcke
- Abwehrkräfte: werden stimuliert
- Kalorienverbrauch: 200-300 Kilokalorien pro Stunde wandern
- Stresshormone: werden abgebaut
- Krankenkassenbonus: Wanderleistungsbelege sammeln beim Wanderwart
- Pulsschlag: 180 minus Lebensalter – nicht höher
- Sport: kein Hochleistungssport, eher wirkt wandern entschleunigend

Markierte Wanderwege in Ratingen

Wegzeichnung:

- a) 30 Meter vor und nach einer Wegkreuzung oder Abzweigung
- b) in der Kreuzung oder Abzweigung
- c) in beiden Richtungen lesbar
- d) es sind weiße Zeichen auf schwarzem Grund an Bäumen, Pfählen, Steinen oder auch auf dem Wegesgrund. Auf geraden Strecken in der Regel in 300 m Abstand.
- e) In unserer Region ist der SGV (Sauerländischer Gebirgsverein) für die Wegezeichnung zuständig

Hauptwanderwege (HW) in Ratingen:

Die Hauptwanderwege erschließen die Region. Bei uns sind es die nummerierten „X Wege“

X 17: Harkortweg, Kaiserswerth-Werdohl

X 30: Neandertalweg, Duisburg-Neandertal

XR: Ruhrhöhenweg, Ruhrquelle bei Winterberg-Ruhrmündung bei Duisburg

„O-Wege“

XR: Ratinger Rundweg ca. 60 km

M: Mülheimer Rundweg

DU: Duisburger Rundweg

D: Düsseldorfer Rundweg

N: Neanderland Steig – Rundweg im Kreis Mettmann ca. 230 km

„A-Wege“

A1, A2 bis A11 für Rundwanderwege ausgehend von Ratinger Wanderparkplätzen. Sie sind im Internet mit ausführlicher Wegbeschreibung und km-Angaben zu finden (www.Ratingen.de/Freizeittipps)

Zugangswege:

<: weißer Winkel für Zugangswege zum Hauptweg

JH: Zugangsweg zu Jugendherbergen

N: Zugangs- und Verbindungsweg zu Naturfreundehäuser

Andere Zeichen wie Drei- oder Vierecke sind Bezirks- und Abteilungswege des SGV.

Pilgerwege:

Auch in Ratingen gibt es Pilgerwege zu kleinen und großen Pilgerzielen. Das können - aber müssen - keine Wanderwege sein. Sie führen zu Wallfahrtsorten und ihre Kennzeichnung ist die Jakobsmuschel.

Bemerkung:

Der Deutsche Wanderverband strebt eine Vereinheitlichung der Wanderzeichen für ganz Deutschland an. Die Wanderzeichen des Schwarzwaldvereins sollen als Muster dienen. Sie enthalten eine Pfeilrichtung, den nächsten Ortsnamen und eine km-Angabe (ähnlich unseren Fahrradwegweisern).

Gehetechnik:

Wer langsam geht, kommt auch zum Ziel. Der Weg ist das Ziel (3,5 – 4 km/h, 300 Höhenmeter/h).

- **Schrittlänge:**
Zwischen 60 und 75 cm (abhängig von der Körpergröße). Bergauf 45 bis 55 Schritte pro Minute. Im Abstieg 60 – 70 Schritte pro Minute. Vormittags geht man schneller als am Nachmittag.
- **Stöcke (bitte Trekkingstöcke – keine Walkingstöcke):**
Entlasten die Gelenke, Hüften, Knie, Sprunggelenke. Sie helfen, das Gleichgewicht zu halten. Nehmen Sie die Wanderstöcke vor allem beim abwärts gehen. Stocklänge dabei verkleinern und sich oben am Stockgriff abstützen. Es entlastet auch die Gelenke beim abwärts gehen wenn man schräg nach links und wieder schräg nach rechts geht. Nicht immer benutzen, sonst kann der Gleichgewichtssinn verloren gehen.
- **Atmung:**
Durch die Nase atmen, Mundatmung führt zu großem Wärme- und Feuchtigkeitsverlust.
- **Armbewegung:**
Nicht die Arme vor das Koppelschloss wie beim Militär. Schwingen Sie die Arme locker beim Gehen. Sie lockern damit die Schultergelenke.
- **Im Gespräch**
mal links, mal rechts vom Gesprächspartner gehen, um Einseitigkeit zu vermeiden.
- **Meditatives wandern:**
In Gedanken beim Einatmen bis 4 zählen, beim Ausatmen ebenfalls. Es ist unmöglich, dabei schwere Probleme zu wälzen. Der Kopf wird frei.

Wandern bei Wind und Wetter:

Es ist immer ratsam, die Wetternachrichten in den Medien zu verfolgen. Außerdem lassen sich Wetterbestimmungen auch aus der Natur erkennen:

- Kondensstreifen die sich auflösen → es bleibt schön
 - Kondensstreifen die sich nicht auflösen → es wird sich eintrüben
 - Morgenrot – Anzeichen für schlechteres Wetter
 - Abendrot – Anzeichen für schöneres Wetter
 - Tau- und Reifbildung – schönes Wetter
 - Klare Sicht – Verschlechterung des Wetters möglich
 - Trübe – Besserung des Wetters möglich
 - Blumen verschließen ihre Kelche z.B. Silberdistel, Gänseblümchen – Wetterverschlechterung
 - **Sprache der Wolken:**
 - a) Cirrus = Haarlocke, Franse
 - b) Cumulus = Haufen
 - c) alto = hoch
 - d) Stratus = Decke, Schicht
 - e) Nimbus = Regen, Sturm
 - f) humilis = flach, niedrig
 - g) Congestus= Anhäufung, Masse
 - h) lenticularis= linsenförmig
 - i) Fallstreifen unterhalb der Wolken: Man sagt, dort regnet es schon. Die Regenfallstreifen erreichen jedoch nur selten den Boden.
- Alle Wetterbeobachtungen sind ständig während einer Wanderung durchzuführen.

Beispiel: Altostratus	=	hohe Schichtwolke
Wetterentwicklung: Schönwetterwolken	=	flache Wolken, graue Unterseite
Quellwolken	=	scharfer Rand, graue Unterseite, je dunkler desto eher Schauer
Schauerwolke	=	oberer Wolkenteil diffus und streifig, fast schwarze Unterseite, Starkregen
Gewitterwolke	=	Ambossentwicklung, Starkregen und Hagel
Gewitterwolke in Auflösung=	=	vorerst kein Regen
Schichtwolken in verschiedenen Höhen	=	immer dunklere Wolken bringen Regen, Schichtwolken verschwinden, erste Quellwolken entstehen – zunächst kein Regen
Schichtwolken in niedrigen= Höhen	=	die Wolken lösen sich auf, kein Regen
Quellwolken mit Ausbreitung=	=	kein Regen
Halos (Hof) um Sonne und Mond	=	Regenvorboten

RP-Wetter Online abrufbar nach Postleitzahl: www.-rp-online.de/Wetter

Windchill Faktor

Der Windchill stellt jene Temperatur dar, die wir bei Wind fühlen. Wenn durch Wind die am Körper anliegende Luftschicht weggeblasen wird, empfinden wir die Temperatur niedriger. Der Effekt ist bei einer Temperatur unter 7°C deutlich spürbar. Je stärker der Wind – desto kühler.

Bei Windgeschwindigkeiten von 3 oder 4 (Zweige bewegen sich) = 18 km/h bemerken wir kaum etwas. Aber bei einer Umgebungstemperatur von + 5°C und einer Windgeschwindigkeit von 7 (steifer Wind) = 25 km/h fühlen wir schon eine Temperatur von – 5°C. (1m/sek = 3,6 km/h).

Unwetter / Blitzschutz:

Dem Wanderführer obliegt es, eine Wanderung bei Schlechtwetterwarnung abubrechen. In jedem Falle ist es ratsam und am sichersten, wenn möglich, bei nahendem Gewitter immer einen geschlossenen Raum aufzusuchen. Sollte dies nicht möglich sein, so ist folgendes zu beachten:

Wegekreuze, Waldränder Masten jeder Art, Wasser, einzeln stehende Objekte wie Autos, Schutzhütten, Kapellen und Weidezäune sind zu meiden. Nicht an Felswände anlehnen.

Eine gewisse Sicherheit bilden: geschlossene Fahrzeuge und Gebäude, geschlossene Wälder jedoch mit 1 m Abstand von Bäumen, Hochspannungsleitungen in der Mitte zweier Masten, Hohlwege, Mulden und Gräben.

Wandergruppen sollten sich einzeln mit 10 m Abstand, möglichst auf einer Isoliermatte oder Anorak nieder hocken – nicht hinlegen, Wanderstöcke weit weg legen.

Um festzustellen wie weit das Gewitter entfernt ist kann man folgende Faustregel anwenden:

Sekunden zwischen Blitz und Donner zählen, das Ergebnis durch 3 dividieren und wir erhalten die Entfernung des Gewitters in Kilometern. Zählen wir weniger als 10 Sekunden (3km Entfernung) gilt ein Gewitter als gefährlich. Gewitterfronten ziehen mit bis zu 60 km/Stunde; d.h. ist ein Gewitter noch einen Kilometer entfernt, kann es in einer Minute direkt über der Gruppe sein. Der Wanderführer muss schleunigst einen sicheren Ort suchen.

Begegnung mit Hunden

Der Mensch reagiert unterschiedlich auf Begegnungen mit frei laufenden Hunden. Einige sind ängstlich und äußern dies durch ihr Verhalten, anderen ist ihre Regung nicht anzumerken. Einige Hunde haben ein Gespür für die menschliche Reaktion und reagieren aggressiv.

Das wichtigste im Verhalten des Menschen ist:

- Ruhe bewahren und still stehen bleiben, eventuell langsam zur Seite drehen, dem Hund nicht in die Augen sehen,
- nicht lächeln
- laute Befehle wie Sitz oder Platz können Hunde zurück halten,
- Körpersprache des Tieres beobachten wie Knurren oder gebleckte Zähne
- Verhalten beim Angriff:
 - a) Pfefferspray benutzen
 - b) hat der Hund zugebissen, mit dem vollen Körpergewicht auf den Hund werfen
 - c) nach einem Angriff: Polizei rufen, Wunde behandeln lassen, da Infektionsgefahr
- Gruppenmitglieder mit eigenem Hund sind in der Ortsgruppe des Eifelvereins Ratingen angeleint erlaubt. Das ist die Ausnahme in Wandervereinen.

Das Recht ist auf unserer Seite:

§ 14 Bundeswaldgesetz: Das Betreten des Waldes zum Zwecke der Erholung ist gestattet.

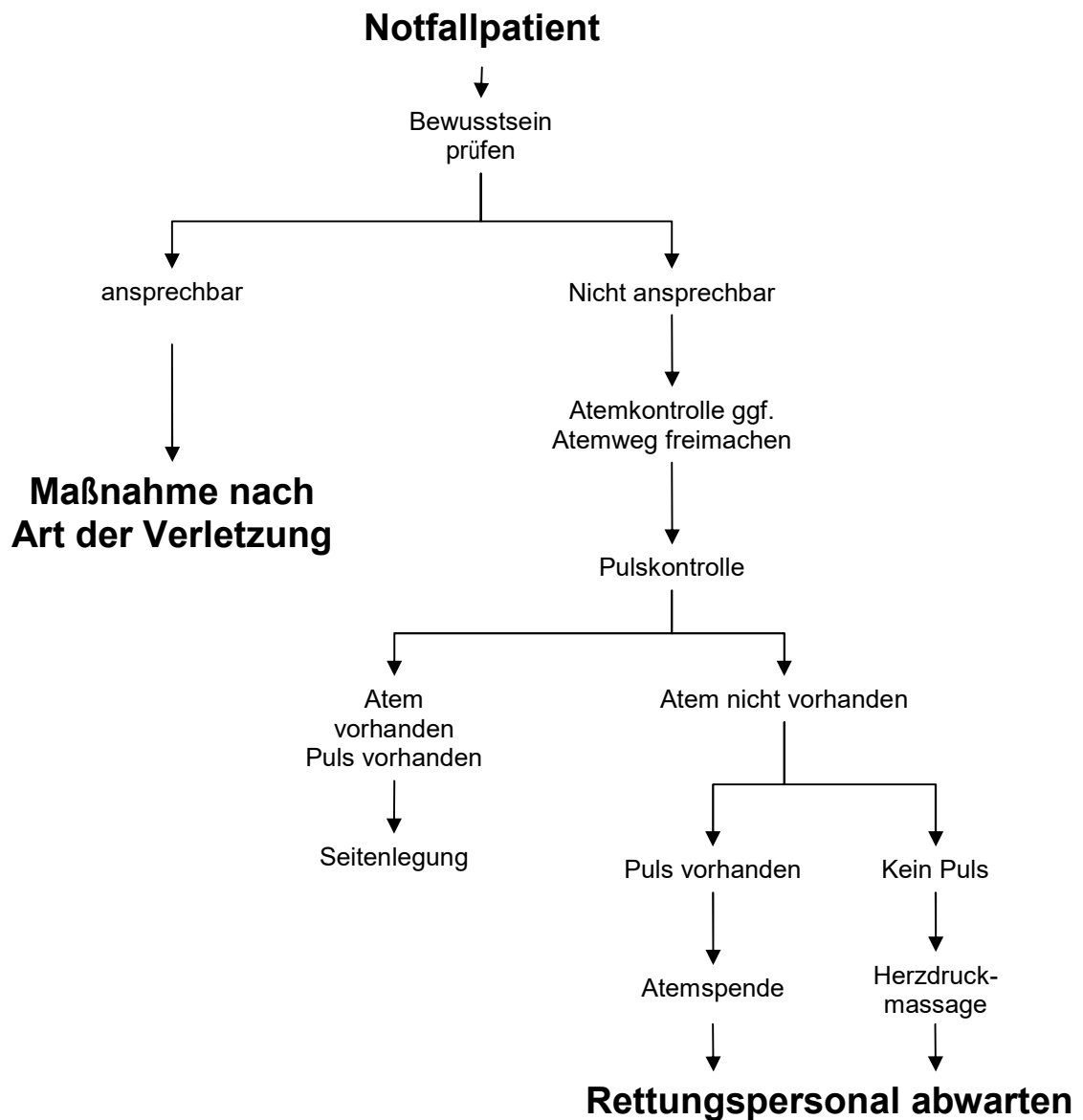
§ 27 Bundesnaturschutzgesetz: Das Betreten der Flur auf Straßen und Wegen sowie auf ungenutzten Grundflächen zum Zwecke der Erholung ist auf eigene Gefahr gestattet.

§ 39 Bundesnaturschutzgesetz: Pflücken eines Handstraußes – nicht geschützter Blumen ist erlaubt

Hilfe bei Unfällen während der Wanderung

Unfälle die bei Wanderungen auftreten bedürfen einer möglichst schnellen und professionellen Hilfe. Deshalb ist jeder Wanderführer aufgefordert, einen Erste Hilfe Kurs absolviert zu haben. Darüber hinaus sollte der Wanderführer die sog. Wanderer Apotheke mitführen.

Nothilfe vor Ort kann bei entsprechendem Kenntnisstand, nach dem folgendem Notfallplan durchgeführt werden.



Telefon Notfallhilfe Feuerwehr 112 oder Polizei 110

Zur Erinnerung bei der Unfallmeldung die 5 W Fragen:

- wo ist es geschehen (siehe auch Kartenkunde)
- was ist geschehen
- wie viel Verletzte
- welche Verletzungen
- warten auf Rückfragen

S O S – Zeichen:

- 3 x kurz – 3 x lang – 3 x kurz mit Trillerpfeife, Taschenlampe, hochheben auffällig gefärbter Gegenstände. Die langen Signale mehr als doppelt so lang wie die kurzen.

Erste Hilfe

Leistet der Wanderführer „Erste Hilfe“ so muss er das dokumentieren und fünf Jahre aufbewahren für eventuelle Spätfolgen.

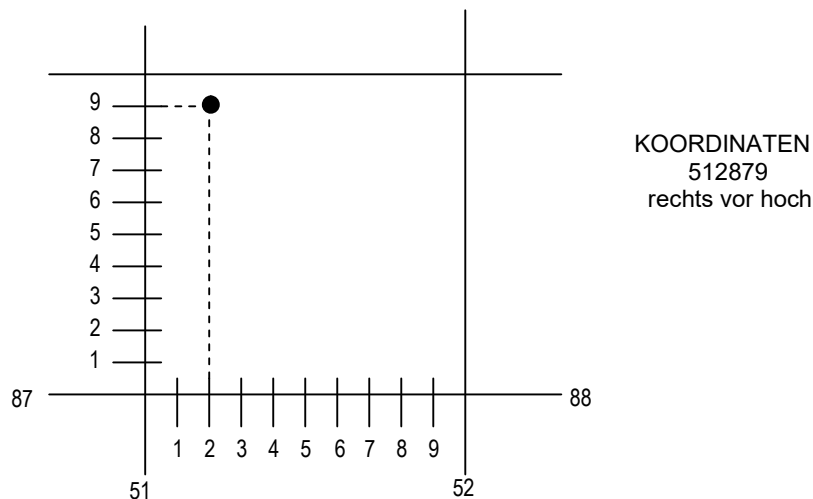
Wanderer Apotheke:

- zu kaufen im Outdoor Sportgeschäft
- zu kaufen in der Apotheke. Hinweisen auf Rucksack. Erste-Hilfe-Satz. Sie brauchen nicht alles
- persönliche Medikamente

Kartenkunde, Kompass, Höhenmesser und Navigation nach der Natur, Kartenlesen gehört zum Handwerkszeug:

Die Wanderkarte ist die verkleinerte, verebnete und vereinfachte Abbildung eines Ausschnitts der Erdoberfläche. Der obere Kartenrand ist immer Norden. Karte nach der Natur ausrichten (einnorden) In unbekanntenen Gegenden ist die Karte im Rucksack nutzlos, sie gehört jederzeit einsehbar in die Hand, mit einem Finger auf dem derzeitigen Standpunkt. Eine weitere Möglichkeit zur Orientierung ist der ständige Vergleich mit der Landschaft.

Zur besseren Übersicht benötigt der WF eine topographische Karte 1:25.000. Route mit Markierungsstift einzeichnen. Jede gute Karte ist mit einem s.g. Gitter unterlegt welches es ermöglicht über Koordinaten bestimmte Punkte zu ermitteln, die notwendig werden können für evt. Ortsangaben bei Unfällen. **Siehe auch Beispiel:**



Unter Zuhilfenahme kann in Notfällen im Planquadrat 5187 der eigene Standort an die Helfer durchgegeben werden. In einer Karte 1:25.000 entsprechen 4 cm auf der Karte 1 Km in der Natur. (1 cm = 250 m)

Die Diagonale misst ca. 1,2 Km.

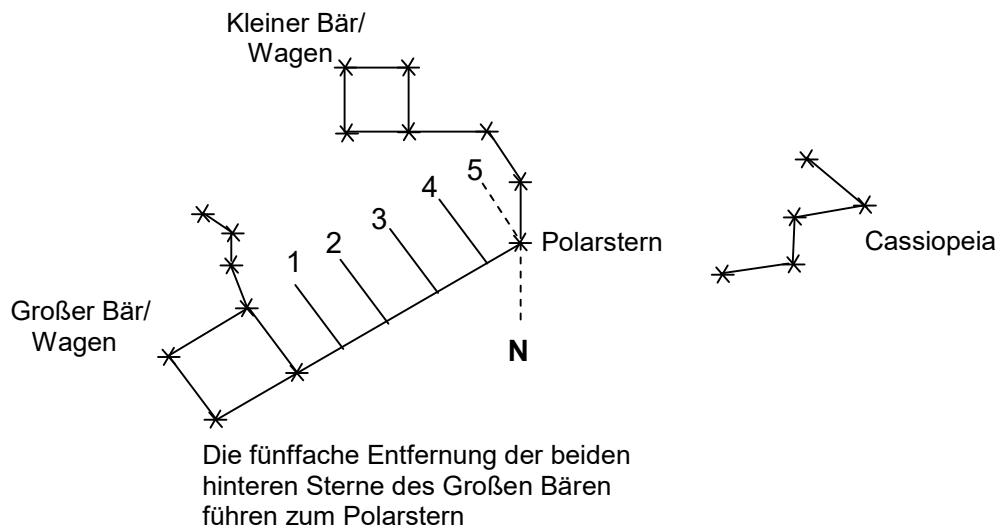
Inzwischen findet man im Wald, am Fluss Hilfspunkte mit Ortsangaben.

Kompass und Höhenmesser werden in unseren Breitengraden kaum benötigt, da, entsprechende Hinweise auf den Wanderkarten Aufgezeigt sind.

Bei Verwendung von GPS Geräten sind diese Daten abrufbar.

Eine Navigation auf der Grundlage der Natur ist die althergebrachte Methode, die in jedem Falle, bei richtiger Anwendung zum Ziel führt. Hierzu ist eine gute Beobachtungsgabe notwendig. Viele Faktoren können zur Richtungsbestimmung herangezogen werden. Dazu dienen Sonne, Mond und Sterne, Bachverlauf, Moosflechten, Baumneigungen, Ausrichtung alter Kirchengebäude.

Siehe auch Beispiel:



Navigation nach der Natur

Alle Wanderführer beobachten ständig die Natur durch Hinweis auf:

- Sonnenstand; als Sie den Wald betraten stand die Sonne links, beim Verlassen steht sie rechts. Karte zu Hilfe nehmen.
- Verlauf von Bächen (fast alle Bäche in Ratingen fließen nach Westen zum Rhein).
- die Windrichtung
- Moos und Flechten an Bäumen: unzuverlässig. Es soll ein größeres Wachstum an der Nordwestseite zeigen.
- Verlässlicher sind Bäume und Büsche, die von den vorherrschenden Winden (bei uns Westwind) gebeugt werden.
- Alte Kirchen sind in Ost-West Richtung gebaut. Der Eingang ist im Westen, der Altar im Osten.
- TP = Trigonometrischer Punkt / Eingegrabene Steine in der Landschaft. Sie dienen der Vermessung. Lesen wir – vor dem Stein stehend – die Buchstaben TP: schauen wir nach Norden. Auf dem Stein ist ein Kreuz eingemeißelt. Wir können die Himmelsrichtungen anpeilen.
- Analog Uhr / den kleinen Zeiger zur Sonne richten. Die Winkelhalbierende zwischen Stundenzeiger und 12 zeigt nach Süden (Sommerzeit beachten)
- Entfernungsmessung ohne Hilfsmittel – Pi – mal – Daumen – Methode (von Förstern, Seefahrern und Landvermessern angewendet)
 1. ein Auge zudrücken
 2. über den Daumen das Ziel anpeilen
 3. Schätzen welche Breite dahinter von unserem Daumen abgedeckt wird, z.B. halbe Hausfront, Fensterbreite, Baumhöhe.
 4. deckt der Daumen z.B. die Türhöhe ab – das sind etwa 2 Meter. Diesen Wert mit 30 multiplizieren und wir erhalten eine Entfernung von 60 Metern.
 5. Prinzip des gleichschenkligen Dreiecks.
Anhalte: Gebäude erkennt man auf 4 km
Freistehende Bäume auf 2 km
Gliedmaßen eines Menschen auf 300 m

Gruppendynamik

Eine Wandergruppe ist in der Regel fröhlich, kameradschaftlich; sie unterhält sich angeregt, genießt die Landschaft usw.

Es kann aber auch Stress aufkommen z.B. durch mangelnde Kondition, schlechtes Wetter, Selbstüberschätzung usw. Dann können Menschen ihren Charakter ändern. Der Wanderführer muss Ruhe und Zuversicht auch unter Stress ausstrahlen und fähig sein Entscheidungen zu fällen, denn mitunter werden Wanderer zu Nörglern, wissen den besseren Weg, werden sarkastisch, fühlen sich durch schwächere und dadurch langsamere Wanderer ausgebremst usw.

Hier hilft nur das vier Augen Gespräch. In der Öffentlichkeit muss man loben und nur im Versteckten tadeln. Frontale Kollision unbedingt meiden. Unterstützendes Handeln oder private Gespräche sind angesagt.

Wir haben es schon erlebt, dass ein Vereinsmitglied ausgerastet und ausgetreten ist, weil die Wanderführerin das Zuspätkommen tadelte.

In der Regel gibt es aber keine mitmenschlichen Schwierigkeiten. Alle freuen sich über eine schöne vorgewanderte Wanderung. Gute Gespräche in der frischen Luft und in unserer schönen Landschaft auf schmalen Wanderwegen – und der Wanderführer freut sich über ein „Dankeschön“ am Ende der Wanderung.

Schlussbemerkung

Dies ist „Wanderführer Wissen“ nach alten Lehrgangsinhalten und persönlichen Erfahrungen. Bei verschiedenen Wandervereinen werden heute Interessierte zum „Natur- und Landschaftsführer“ ausgebildet. Das bedeutet: die Region bestimmt die Lehrgangsinhalte, z.B. Geologie, Kultur, Geschichte, Flora, Fauna der Eifel, des Sauerlandes usw.

Uns Beiden hat die Wanderführung immer Freude gemacht. Besonders die Mehrtageswandertouren. Es haben sich Freundschaften gebildet und in den Wandergruppen war die Wanderkameradschaft immer zu spüren.

Im Eifelverein hat es nie eine Wanderordnung „alter Art“ gegeben. Sie war nicht nötig. Das Wandern hat uns und die meisten Mitwanderer wahrscheinlich gesund erhalten. Sie hat das körperliche und seelische Wohlbefinden erhöht; so berichten auch viele Wanderer.

Wandern ist sanfter Natursport und bringt Genuss der Natur und damit Sensibilisierung für die Umweltbewegung. Die Sinne werden aktiviert; neben den Bekannten – Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten, Temperatur- und Schmerzsinne – die Bewegungssinne: Lage, Drehung, Muskelspannung, Gelenkbeugung; besonders erfahrbar bei Nachtwanderungen.

Viele, die traurig und/oder vereinsamt sind, haben sich unseren Wandergruppen angeschlossen und sind wieder fröhlich geworden mit der Zeit. Ein wanderbares Leben ist zwar nicht länger aber länger lebenswert. Die Wanderführer leisten einen Beitrag für die Gesellschaft und machen ihre Arbeit ehrenamtlich.

Wandern hängt zusammen mit Wandeln – sich wandeln.

In diesem Sinne

Ihre/Eure

Heidi

und

Friedel

Autor: Friedhelm Hentrei Tel. 02102 / 708545
Korrektur gelesen: Horst Fiedler, SGV
Literaturempfehlung: Wander Wissen von A bis Z von Ingo Seifert-Rösing
Verlag Pietsch ISBN 978-3-613-50654-1

Januar 2016

Quellenverzeichnis:

- Flyer ADFC Ratingen
- „Wander Wissen“ von Ingo Seifert-Rösing 2011
- „Wandern“ von Karen Bergel von 2006
- „101 Dinge die ein Wanderer wissen muss“ von Andreas Dick von 2004
- „Wetter und Orientierung“ von Gerhard Hofmann von 2006

Ich möcht' gern Wanderführer sein

Stoßseufzer eines Leidgeplagten

Mein Wunsch ist, das gesteh ich ein: Ich möchte gern Wanderführer sein.

Als Wanderführer, ohne Witze,
bin ich ganz sicher große Spitze.
Ich wär der Wandergruppe Herr,
zu sagen hätt sonst niemand mehr.
Mit Wimpel, Stock und Ehrenzeichen
Könnt keiner mir das Wasser reichen.

Ich würd an allen Wandertagen
den Trupp früh aus den Betten jagen.
Ich sag, wohin er gehen muss,
wär immer vorn und nie am Schluss.
Und fiel mir noch ein Umweg ein,
es müssten alle hinterdrein.

Das Tempo, das wär meine Sache.
Ich nähm sie tüchtig in die Mache,
würd möglichst steil bergauf sie jagen,
nicht lang nach ihren Wünschen fragen,
geböte Rast zur Frühstücksjause,
gäb das Signal zur Pinkelpause.

Ich würde große Reden schwingen,
auch alle mal zum Singen bringen,
natürlich alles besser wissen:
Kritik wird man verkneifen müssen.
Ich gäbe alles dafür her,
wenn ich mal Wanderführer wär.

Das war's, was früher ich mal dachte.
Doch seit ich die Erfahrung machte,
was hinter mir sich alles tut,
verlässt mich aller Führermut.
Ich frage mich: Wie konnte mein
Idol nur Wanderführer sein?

Denn welches wirklich schwere Los
Hat so ein Wanderführer bloß!
Ganz vorneweg, in allen Fällen,
muss gutes Wetter er bestellen.
Und ist es dann zu kalt, zu heiß,
ist er dran Schuld, wie jeder weiß.

Der Weg, das wichtigste Problem,
sei eben stets und recht bequem.
Weich sei der Boden, ohne Steine,
ein Labsal für die Wanderbeine.
Muss wirklich man mal auf Asphalt,
macht man den Wanderführer kalt.

Ein Führer soll es nie probieren,
den Weg zu steil bergauf zu führen,
auch nasse Wiesen soll er meiden,
zu lange Kurven möglichst schneiden.
Und geht es gar ins Dunkle rein,
möcht ich nicht Wanderführer sein.

Wie halt ich nur den Zeitplan ein?
Das Tempo soll gemächlich sein.
Man will mal links, mal rechts was sehen,
und bleibt auch manchmal einfach stehen,
egal, ob Wirt, ob Führung wartet:
Der Gruppentrott ist abgekartet.

Nur wenn die Sportschau rückt heran,
fängt mancher Fan zu rennen an.
Die einen sind nicht mehr zu stoppen,
die andern tut das mächtig foppen.
Versucht der Führer, jetzt zu schlichten,
wird aller Frust auf ihn sich richten.

Auch das Problem der Übernachtung
Verdient besondere Beachtung:
Ein Einzelzimmer muss es sein,
für manchen hier in dem Verein.
Mit Dusche, Klo und Fernsehflimmer,
die Elitären wollen das immer.
Die anderen schicken sich darein,
ich wollt ja Wanderführer sein.

Doch wenn ich umseh' mich im Rund,
hab ich zum Jammern keinen Grund.
Die Menschen, die mit mir tun wandern,
die sind ganz anders als die andern.

Doch halt, denn ein's muss ich gestehen,
bei all dem Klagen und dem Wehen!
Es gibt auch viele nette Leute,
die sitzen vor mir, nicht nur heute.
Die sagen: „Danke, gut gemacht“,
das Herz des Wanderführers lacht,
die sagen: „es war wirklich schön,
wir hoffen auf ein Wiedersehen“.

Drum macht es Spaß, zu recherchieren,
zu testen, und zu ausprobieren,
zu schreiten alle Wege ab,
„Test“ dann zu essen, nicht zu knapp,
zu kosten Wein und Biere dann,
jetzt lacht das Herz vom Wandersmann
und wenn dann schmeckt, Bier und Silvaner,
lacht auch das Herz vom Eifelaner.

Mit kleinem Augenzwinkern aus dem Schwäbischen Albverein – geändert und
erweitert von Heidi

Notizen