

Eine Wanderung leiten



Wir sind in den Lagern oft unterwegs, ob auf der Anwanderung, der Gruppentour oder dem Weg zum Geländespielplatz.

Es gibt aber kaum eine andere Tätigkeit bei der unvergessliche Erlebnisse und grosse Gefahren so nahe beieinander sind.

Die folgenden Punkte sollen dir helfen, eine Wanderung vorzubereiten und sicher durchzuführen.

Routenwahl



Die Routenwahl ist einer der wichtigsten Faktoren, ob eine Wanderung zum unvergesslichen Erlebnis oder zum mühsamen "Kilometer-abspulen" wird.

Teilnehmer



Kondition und Können der **Kinder** soll bei der Routenwahl an erster Stelle stehen. Für die Leiter, aber auch die anderen Kinder, kann ein überfordertes Kind zur grossen Last werden.

Leiter

Auch das **Können** und die **Kondition** der **Leiter** soll beachtet werden. Denn überforderte Leiter sind das grösste Sicherheitsrisiko! Sie können nicht mehr richtig auf die Kinder achten oder objektive Entscheidungen fällen.

Jahreszeit

Jahreszeit und Höhe der vorgesehenen **Route** sind auch wichtige Faktoren. Auch im Hochsommer kann noch Schnee in den Bergen liegen. Touren sind unter Umständen nur mit speziellen Sicherheitsmassnahmen durchführbar.

Attraktivität



Wer neben einer Bahnlinie, unter den Drahtseilen einer Luftseilbahn oder auf einer Postautostrasse laufen muss, fragt sich mit Recht, warum er diese Verkehrsmittel nicht benützen darf. Auch Abgaswolken und vorbeirasende Autos lassen das Vergnügen am Marschieren rasch vergehen.

Vorgaben

Natürlich wird die Routenwahl auch durch Vorgaben wie Startort, Dauer / Distanz der Tour oder des Zielortes eingeschränkt.

Erreichbarkeit

Unter Umständen müssen der Ausgangs- oder Zielort mit Verkehrsmitteln erreichbar sein.

Marschtabelle

Geländepunkte		Zwischenwerte von Geländepunkt zu Geländepunkt				Gesamtsummen von Start zum betreffenden Geländepunkt				Bemerkungen	
Landeskarte(n) No: 1234	Ort, Flurname oder Koordinaten	Höhe in m	Höhenmeterdifferenz		Horizontaldistanz	Leistungsfaktor	Leistungskilometer	Marschzeit ohne Pausen	Leistungsfaktor	Leistungskilometer	Bemerkungen
			abwärts	aufwärts							
	Vals Platz	1300	1,1	1,2	2,3	30	0,0	0,0			
	Hingg Flak 1412	1412	3,1	2,9	6,0	90	1,2	2,2			
	Pkt 1726	1726					4,1	8,3			

ermittelte Werte

Geländepunkte

Die Marschtabelle gehört zur **seriösen Vorbereitung** einer Wanderung und gibt Auskunft über die Dauer der ganzen Tour oder einzelner Streckenabschnitte. Beiliegend auf Seite 8 findest du ein Beispiel einer Marschtabelle mit Streckenprofil und Kartenkopie.

Folgende Werte sind aus der Karte zu ermitteln oder aus Erfahrungswerten abzuleiten.

Die Geländepunkte werden in die ersten zwei Spalten eingetragen. Sie sollen so gewählt werden, dass die ganze Strecke möglichst genau berechnet werden kann. So wenig wie möglich, so viel wie nötig. Unbedingt müssen der **Ausgangspunkt**, der **tiefste** und der **höchste Punkt**, alle **Stellen mit Steigungswechsel** und der **Zielpunkt** aufgeführt sein.



Horizontaldistanz

Mit dem Kartenmasstab, dem Kartenrad (Kurvimeter), einem Zirkel, einem Papierstreifen oder einem Faden werden die Horizontaldistanzen gemessen und in die entsprechende Spalte eingetragen. Da mit keiner Variante sehr genau gemessen werden kann und eine grössere Genauigkeit auch nicht notwendig ist, wird auf **100m genau gerundet**.

Leistungsfaktor

Mit dem Leistungsfaktor wird aus den Leistungskilometern [unten] die voraussichtliche Marschzeit berechnet.

Durchschnittliche Gruppen mit Gepäck erreichen eine Geschwindigkeit von 4 Leistungskilometern pro Stunde, das ergibt eine Marschzeit von 15 Minuten für einen **Leistungskilometer**, also einen Leistungsfaktor von **15**.

Bei **durchschnittlichen Gruppen ohne Gepäck** oder **leistungsstärkeren, trainierten Gruppen mit Gepäck** rechnet man mit einem **Faktor** von **12**. Bei **trainierten Gruppen ohne grösseres Gepäck** mit einem **Leistungsfaktor** von **10**.

berechnete Werte

Höhenmeterdifferenz

Folgende Werte müssen aus den oben ermittelten Werten berechnet werden.

Für die Höhenmeterdifferenz wird die **Differenz** der **Höhen** der beiden **Wegpunkte** errechnet und in **Hektometer** angegeben. Das Resultat wird auf **10m genau gerundet**.

Leistungskilometer

Die Leistungskilometer errechnen sich aus der **Horizontaldistanz plus** der **Höhenmeterdifferenz** bei **Steigungen** oder **einem Viertel** der **Höhenmeterdifferenz** bei **Gefälle**. Darum ist es sehr wichtig, dass die Geländepunkte sinnvoll gewählt wurden. Die Marschzeitberechnung kann sonst stark verfälscht werden.

Marschzeit

Um die Marschzeit zu ermitteln, werden die **Leistungskilometer** mit dem **Leistungsfaktor multipliziert**. Das Resultat auf ganze Minuten runden.

Gesamtsummen

Bei den Gesamtsummen werden die **Horizontaldistanz** und die **Leistungskilometer** fortlaufend **summiert** bis zu den entsprechenden Wegpunkten.



Sobald die Abmarschzeit bekannt ist, werden in der Spalte "geplante Zeit" die entsprechenden Zeiten eingetragen. Auf der Tour werden dann diese Zeiten überprüft und die tatsächlichen Zeiten eingetragen. So können die Berechnungen überprüft und für spätere Wanderungen ausgewertet werden.

Ausrüstung

Wanderschuhe



Die Ausrüstung hat vor allem auf das Wohlbefinden und die Sicherheit der Teilnehmer / Leiter Einfluss.

Für unsere Aktivitäten eignen sich vor allem Wander- / Trekkingschuhe aus Glattleder (kein Wildleder). Auf keinen Fall sollten Kinder in Turnschuhen oder Stiefeln auf eine Wanderung gehen, die Verletzungsgefahr ist viel zu gross.

Die Schuhe sollten an den Fuss passen. Einerseits muss der Schuh so gross sein, dass die Zehen Bewegungsfreiheit haben. Sie dürfen auch beim Bergabgehen weder vorne, noch seitlich anstossen und müssen sich auf und ab bewegen lassen. Andererseits muss der Schuh aber Knöchel, Rist und Ferse wie angegossen umschliessen, damit sich die Ferse beim Gehen nicht im Schuh auf und ab bewegen kann.

Da die meisten Schuhe nicht wasserdicht sind, lohnt es sich sie auch, sie vor dem ersten Gebrauch zu imprägnieren.

Um gesundheitliche Probleme beim Laufen zu vermeiden, sollten alle Schuhe eingelaufen werden.

Wandersocken bieten besseren Halt im Schuh und schützen vor Druckstellen. Wer zu Blasen neigt, zieht ein zweites Paar dünne Socken darunter an, dadurch verschiebt sich die Reibung zwischen die Socken.

Wer täglich seine Füsse mit kaltem Wasser wäscht (nicht baden) und gut abtrocknet, bekommt weniger Blasen, weil die Haut trockner bleibt. Bei starkem Fusschweiss täglich einpudern.

An gefährdeten Stellen können auch spezielle Blasenpflaster aus Flies helfen, die Reibung zu vermindern. Wenn die Blasen schon da sind, gibt es auch Pflaster mit einer Wundheilcreme (Wanderapotheke).

Nasse Schuhe nie an der Sonne oder auf einem Ofen trocknen, da sonst das Material spröde wird und Risse bekommt. Sind die Schuhe auch innen nass, mit Zeitung ausstopfen.

Rucksack



Damit ein Rucksack bequem getragen werden kann, muss er ein Innengestell haben ('Tramper' mit Aussengestell sind eher unpraktisch).

Ausserdem sollte er breite, gepolsterte Tragriemen haben.

Ein Hüftgurt entlastet die Schultern und überträgt zwischen 50% und 75% des Gewichtes direkt auf die Hüften.

Das Tragsystem muss immer richtig eingestellt werden:

wichtig Rucksack komprimieren, senkt das empfundene Gewicht; die Tragriemen setzen am Schulterblatt an; zuerst Tragriemen anziehen, alle anderen Riemen lösen; dann Hüftgurt schliessen und über dem Beckenknochen fest anziehen; Lastkontrollriemen an Schultern anziehen, dass sie steil (30 - 45°) nach oben führen; zum Schluss die Lastkontrollriemen an der Hüfte anziehen.

Kein Rucksack ist wasserdicht, die Anschaffung einer Regenhülle lohnt sich. Im Notfall reicht auch ein grosser Abfallsack.

Im Rucksack soll alles in Plastiksäcke verpackt werden, so bleibt der Schlafsack und die Ersatzwäsche sicher trocken.

Am Rucksack herumbaumelndes Material stört beim Gehen. Den Schlafsack, Kochkessel oder Feldflasche auf den Rucksack binden oder im Rucksack verstauen. Schwere Gegenstände (Verpflegung, Zelt, etc.) am besten auf Schulterhöhe möglichst Nahe am Körper einpacken. Der Schlafsack fühlt sich am wohlsten unten im Rucksack, er ist leicht und zieht daher nicht so nach unten, und wird schliesslich auch erst am Abend gebraucht.

Jugendliche tragen ca. 10 - 15 kg, Erwachsene bis 22 kg, höchstens 25% des eigenen Körpergewichtes.

Kleidung

Man sollte beim Wandern nie frieren und möglichst nicht schwitzen. Deshalb hat sich das Zwiebelschalenprinzip bestens bewährt. Mehrere Schichten, die bei Hitze aus- bzw. bei Kälte angezogen werden können. Ein Unterleibchen, darüber ein leichter Pullover, dann eine Faserpelzjacke und darüber der Regenschutz. An den Beinen genügt im Normalfall eine leichte Hose und Regenhosen, unter Umständen noch lange Unterhosen.

Synthetisches Material transportiert den Schweiß besser nach aussen, lohnt sich vor allem bei grosser körperlicher Aktivität und tiefen Temperaturen. Baumwolle saugt den Schweiß richtig auf, und wird dadurch nass und kalt.

Faserpelz (Polartec, etc.) ist auch ein synthetisches Material und wärmt im Gegensatz zu Wolle auch noch, wenn es nass ist. Faserpelz gibt es in verschiedenen Dicken (z.B.: Polartec 100, 200, 300) und mit verschiedenen Beschichtungen (Gore Windstopper). Besonders bewährt haben sich Faserpelz-Gilets, sie wärmen den Körper, lassen jedoch grosse Bewegungsfreiheit an den Armen zu.

Regenschutz

Es gibt auch gute Regenjacken in billiger Qualität. Es sollten jedoch wirklich Regenjacken sein und keine Windjacken. GoreTex ist zwar absolut wasserdicht und atmungsaktiv, aber sehr teuer. Es gibt billigere Konkurrenzprodukte mit nur kleinen Nachteilen.

Schlafsack

Es gibt zwei verschiedene Arten von Schlafsäcken, bzw. deren Füllmaterial. Kunstfaser- und Daunenschlafsäcke.

- | | |
|---|-----------------------------------|
| - etwas schwerer | - geringes Gewicht |
| - weniger komprimierbar | - kleineres Packmass |
| - günstiger | - sehr warm |
| - trocknet schneller | - feuchtigkeitsempfindlich |
| - nass noch 60% des ursprünglichen Isolationsvermögen | - trocknet sehr langsam |
| | - nass nur 30% Isolationsvermögen |

Die je ersten drei Punkte haben sich in den letzten Jahren etwas relativiert.

Die **Mumienform** hat den Vorteil, dass mit der Körperwärme nicht noch unnötig viel Leerraum beheizt werden muss.

Mit dem Körpergewicht wird das Füllmaterial zusammengedrückt, so dass gegen den Boden kaum mehr isoliert wird. Aus diesem Grund ist eine **Isolationsmatte** unbedingt notwendig, ausserdem ist es viel bequemer als direkt auf dem Boden.

Eine **Schlafsackeinlage** schützt den Schlafsack vor Verschmutzung. So muss der Schlafsack weniger gewaschen und behält seine Wärmeleistung länger (bei jedem Waschvorgang verliert der Schlafsack 30 % Isolationsvermögen).

Kompressionshüllen erleichtern den Transport und ermöglichen den Schlafsack im Rucksack zu tragen.

Unterkunft

Oft ist die Wahl der Übernachtungsvariante durch äussere Einflüsse bereits gegeben. Hier trotzdem die verschiedenen Vor- und Nachteile.

Blachenzelt: hohes Gewicht, ideal zum Aufteilen, Leihmaterial (günstig)

Leichtzelt: geringes Gewicht, wenig Platzbedarf, sehr teuer

Gruppenzelte: hohes Gewicht, evtl. umständlich

Hütte: wetterunabhängig, kein Gewicht, entweder billig (Bauernhof, Stall) oder teuer (SAC-Hütte)

Ausrüstungsliste

Ich habe euch eine mögliche Ausrüstungsliste zusammengestellt, unterteilt in persönliches und Gruppen-Material. Je nach Wanderungen sind einzelne Gegenstände nicht unbedingt nötig, oder die Liste muss ergänzt werden.

Reisebekleidung:

- Wander- oder Trekkingschuhe mit gutem Profil
- T-Shirt oder Wanderhemd
- lange Hosen

Im Rucksack:

- Wasserdichte Ruckackhülle (oder Plastiksäcke für Kleider)
- Schlafsack (in wasserdichter Hülle oder Plastiksack)
- Isolations-Unterlagsmatte
- Regenschutz (wasserabweisend, winddicht)
- Faserpelzjacke (oder Wollpullover)
- Handschuhe, Mütze, evtl. Halstuch
- Leichter Pullover oder Langarm-Hemd
- Ersatz-T-Shirts
- Unterwäsche, Socken
- Trainer oder Pyjama
- Turnhose oder Shorts
- Turnschuhe oder Sandalen (für wanderfreie Zeit)
- Waschzeug (Frottiertuch, Waschlappen)
- Zahnbürste / Zahnpasta (unter Umständen Gruppenmaterial)
- Sonnenmütze
- Sonnenbrille (mit gutem UV-Filter)
- Sonnencreme (mind. Schutzfaktor 16, wasserfest)
- Säcklein mit Teller, Becher, Besteck
- 1 Geschirrtuch
- Getränkeflasche
- Taschenlampe (klein und leicht, evtl. Ersatzbatterien)
- Sackmesser
- 1 Plastiksack für schmutzige Wäsche
- Zeitung, Zündhölzer, Schnur
- 1 grosser Plastikabfallsack (zum Sitzen bei Feuchtigkeit)
- Schreibzeug, evtl. Lesebuch, evtl. Spiele (Jasskarten, etc.)
- J+S-Notfallblatt, evtl. Persönliche Medikamente (Allergien)
- Badehose, Badekleid

Gemeinschaftsmaterial: (auf alle Teilnehmenden verteilt)

- Zelte (Blachen, Gruppen- oder Leichtzelte)
- Kochtöpfe oder Kocher, Pfannenset, Windschutz, Ersatzbrennstoffflasche
- Abwaschmittel, Pfannenschwamm
- Lebensmittel (inkl. Notration für mind. 1 Tag)
- Kompass und Landeskarten (mind. je 1 Set pro Leiter)
- Apotheke
- WC-Papier, evtl. Spaten (für Latrinenbau)

Verpflegung

Wir beschäftigen uns mit der Verpflegung unterwegs, aber auch dem Kochen des Zmorge, Zmittag und Znacht und einigen Beispielen dazu.

Unterwegs

- regelmässig trinken (kleine Mengen, 1 - 2 dl)
- durchschnittlicher Flüssigkeitsverbrauch pro Tag 2,5 Liter (Darm, Urin, Schweiss)
- Trinkwasser nie aus Bächen oder unsicheren Brunnen, im Zweifelsfall Wasser abkochen (5 Minuten auf Siedetemperatur)
- mind. alle 2 Stunden etwas essen- ohne Nahrung sinkt der Blutzuckerspiegel und damit die Leistungsfähigkeit
- nicht so wichtig was, wichtiger etwas essen

Vorschläge Zwipf



Früchte, Dörrobst, Rüepli, Sandwiches, Tutti-Frutti, Reiswaffeln, Schokolade- / Getreidestängel

Tee mit wenig Zucker und Zitrone, verdünnte Fruchtsäfte, Instantgetränke (verdünnt)
weniger geeignet: isotonische Getränke, koffeinhaltige Getränke, Energy- / Power-Drinks.

Diese sind stark harntreibend, erhöhen den Flüssigkeitsverlust und schwemmen die Mineralstoffe aus dem Körper.

Kochen

- einfach
- schmackhaft
- nährstoffreich
- schnell zubereitet
- niedriges Gewicht (keine Büchsen oder Flaschen)
- geringes Volumen (nur Benötigtes mitnehmen)
- möglichst wenig Pfannen

Vorschläge Hauptmahlzeiten



Frühstück:

Milch (-pulver), Schoggipulver, Brot, Konfi, Honig, Butter, Käse, Haferflocken, Griessbrei, Müesli

Mittagessen:

Vollkornbrot, Käse, Trockenfleisch, Salami, Rüepli, Gurken, Brotaufstriche, Fleischkäse, Thon, Eier (hartgekocht), Früchte

Znacht:

Suppen (Minestrone, Gersten, Gemüse, ...), Reis, Teigwaren, Polenta, Tortellini, Spätzli, Äpller-Maccaroni

Sicherheit



Überforderte Teilnehmer, aber auch Leiter, sind ein **erhöhtes Risiko**, denn schnell ist ein Fuss übertreten oder sogar einer ausgerutscht. Daher sind angepasste Routen ein absolutes Muss, ausserdem macht es so viel mehr Spass.

Nasse Kleider wärmen um einiges **schlechter**, nasses Material ist viel schwerer. Bei Regen braucht es die ganze Aufmerksamkeit und Kraft um nicht auf Steinen oder dem Gras auszurutschen.

Bei aufkommendem Nebel oder Schneefall, und damit verbundenen **Orientierungsproblemen**, muss **schnell** über das weitere Vorgehen **entschieden** werden, um noch genügend Zeit zu haben. Ausserdem schlägt Verunsicherung sehr schnell auf die Teilnehmer über und kann zu Angst oder Panik führen.

Nasse Kleider müssen bei Möglichkeit getrocknet werden, um vor Erkältungen zu schützen.

Unter Umständen braucht es auch den Mut, einmal eine Tour abzubrechen. Anhaltendes schlechtes Wetter (Gewitter, Hochwasser, etc.) oder ein grosses Schneefeld an einem Hang ohne Sicherungsmöglichkeit ist ein viel zu grosses Risiko. Für mögliche besondere Gefahren muss das Verhalten bei Eintreffen einer solchen Situation im Voraus besprochen werden (Sicherheitskonzept, Ausweichroute, Abbruch) und unter Umständen sogar geübt werden (Abrutschen auf Schneefelder).

Marschtipps



Beginnt etwas **langsamer** zu laufen, damit sich die Körper aufwärmen können. Nach einer Viertelstunde könnt ihr das gewünschte Marschtempo erreichen.

Geht langsam und gleichmässig, das ist weniger ermüdend.

Nehmt Rücksicht auf die Schwächsten, denn sonst werden sie noch langsamer und verlieren die Lust mitzulaufen.

Macht **regelmässig Pausen**, alle 45 Minuten 5-10 Minuten Pause, oder nach Absprache mit allen. Die Pause beginnt erst, wenn der letzte angekommen ist.

Achtet darauf, dass alle ihr **Tenü anpassen**, vor allem in den Pausen etwas Warmes, Trockenes überziehen.

Bildet, falls möglich, **Leistungsgruppen**, die sich vielleicht erst beim Mittagsrast oder am Abend wieder treffen. Es müssen jedoch in jeder Gruppe mindestens 2 Leiter dabei sein.



Leiterhandbuch Lagersport/Trekking, J+S ESSM Magglingen
kennen + können, rex verlag

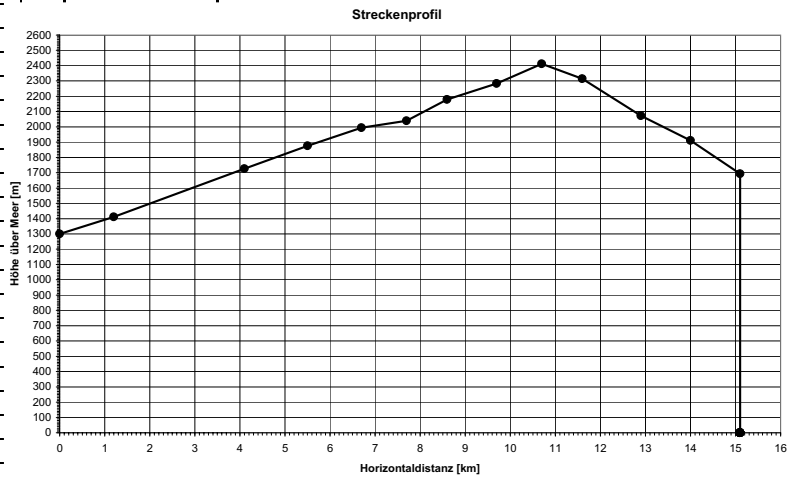
Karte und Kompass, Ott Verlag Thun

Signaturen, Bundesamt für Landestopographie

Zeichenerklärung, Bundesamt für Landestopographie

Marschtabelle, Höhenprofil und Kartenkopie

Marschtabelle		Route: Vals Platz - Tomülpass - Turrahus				Datum:			
Geländepunkte		Zwischenwerte von Geländepunkt zu Geländepunkt				Gesamtsummen vom Start zum betreffenden Geländepunkt		Bemerkungen	
Landeskarte(n) No: 1234	Ort, Flurname oder Koordinaten	Höhe ü.M.	Höhendifferenz in Hektometer *			Marschzeit ohne Pausen	Abmarschzeit		* Hektometer: 1 hm = 100 m (auf 0.1hm runden) **Leistungskilometer: km + Steigung oder km + 1/4 Gefälle in hm (auf 0.1 Lkm runden)
			±hm	Horizontal- distanz km	Leistungs- kilometer ** Lkm		Min.	Horizontal- distanz km	
	Vals Platz	1300					0.0	0.0	
	Krzg Pkt 1412	1412	1.1	1.2	2.3	35	1.2	2.3	
	Pkt 1726	1726	3.1	2.9	6.0	90	4.1	8.3	
	Krzg Pkt 1876	1876	1.5	1.4	2.9	44	5.5	11.2	
	Pkt 1994	1994	1.2	1.2	2.4	36	6.7	13.6	
	Pkt 2039	2039	0.5	1.0	1.5	23	7.7	15.1	
	Alp Tomül	2179	1.4	0.9	2.3	35	8.6	17.4	
	Pkt 2283	2283	1.0	1.1	2.1	32	9.7	19.5	
	Tomülpass	2412	1.3	1.0	2.3	35	10.7	21.8	
	Pkt 2315	2315	-1.0	0.9	1.2	18	11.6	23.0	
	Pkt 2073	2073	-2.4	1.3	1.9	29	12.9	24.9	
	Pürähütte	1910	-1.6	1.1	1.5	23	14.0	26.4	
	Turrahus	1694	-2.2	1.1	1.7	25	15.1	28.1	



Fahrplan		Bemerkungen
Ort	Zeit	Leistungsfaktor = 15

