

## Wandern / Trekking



In Jungscharlagern werden sehr oft ein- oder mehrtägige Wanderungen durchgeführt. Dieser Artikel zeigt, wie eine solche Tour geplant und durchgeführt werden sollte.

### Allgemein

Der zuständige Leiter für eine Wanderung übernimmt eine grosse Verantwortung. Wenn möglich sollten sich unerfahrene Leiter dieser Aufgabe nicht alleine stellen, sondern ihre erste Wanderung zusammen mit einem erfahrenen Leiter planen.

Oft ist es empfehlenswert nicht einfach einen sturen Marsch durchzuführen sondern eine spezielle **Trekkingform** zur Anwendung zu bringen. So kann die Motivation der Teilnehmenden unter Umständen erheblich gesteigert werden.

### Ablauf

- \* Vorabklärungen
- \* Routenplanung
- \* Rekognoszieren
- \* Durchführung
- \* Auswertung

### Vorabklärungen

Als erstes sollte man sich einen Überblick über die Situation verschaffen. Es muss abgeklärt werden, in welchem Gelände man sich bewegt (noch keine genaue Route), sowie das Alter der Teilnehmer und der zeitliche Rahmen der Tour.

Ist dies getan sollte man sich einige Grundsatzfragen stellen:

- Reichen meine Kompetenzen aus, um eine Wanderung zu planen und durchzuführen? Benötige ich Unterstützung?
- Entspricht das Programm den Bedürfnissen der Teilnehmenden? Ist es altersgerecht?
- Unter welchen Bedingungen (bezüglich Gruppe und Verhältnissen) kann ich diese Tour durchführen? Wie gross ist die Chance, dass diese Bedingungen (nicht) erfüllt sind?

- Was tue ich, wenn die Bedingungen nicht erfüllt sind (z.B. schlechtes Wetter)? Gibt es Alternativrouten?

## Routenplanung

Wenn die Vorabklärungen abgeschlossen sind, kann die Routenplanung vollzogen werden. Grundsätzlich benötigt man dazu **Kartenmaterial** und muss eine **Marschtabelle mit Marschzeitberechnung** erstellen. Infos dazu können den entsprechenden Beiträgen entnommen werden.

Falls man Unterstützung benötigt kann man auf lokale Kontaktpersonen, Führer oder Erlebnisberichte zurückgreifen. Letztere können auch online z.B. auf **hikr.org** abgerufen werden.

## Rekognoszieren

Vor allem in unbekanntem Gebieten sollten Wanderungen rekognosziert werden. Dabei sollte sie unter den selben Bedingungen wie im Lager durchgeführt werden (Gepäck etc.).

Folgende Fragen sollten beim Rekognoszieren beantwortet werden:

- Können die Wege wie geplant begangen werden?
- Stimmt die Marschzeitberechnung?
- Ist jederzeit Handyempfang gewährleistet?
- Wo können Trinkflaschen wieder aufgefüllt werden?
- Bei mehrtägigen Wanderungen: Wo und wie kann übernachtet (z.B. biwakiert) werden?
- Wo und wie könnte die Wanderung bei schlechten Verhältnissen abgebrochen werden?

Nach dem Rekognoszieren sollten die gewonnenen Erkenntnisse möglichst schnell (damit man nichts vergisst) verarbeitet werden. Handyempfangslose Zonen, Wasserstellen sollten in der Karte eingezeichnet werden. Die Marschzeitabelle und Routenwahl muss gegebenenfalls angepasst werden.

## Durchführung

### Verhältnisse

Vor der Wanderung sollte der Wetterbericht mehrmals gecheckt werden und anhand dessen und der eigenen Beobachtungen der Entscheid gefällt werden, ob die Wanderung durchgeführt wird oder nicht.

### Marschzeitabelle nachtragen

Auf der Marschzeitabelle sollten fortlaufend IST- mit SOLL-Zeiten verglichen werden. Fällt man gegenüber den SOLL-Zeiten weit zurück, erkennt man dies sofort und kann die Route abkürzen oder andere Massnahmen ergreifen.

## **Gliederung und Tempo**

Während dem Wandern sollten Kurzstopps (Eincremen, fotografieren usw.) möglichst vermieden werden. Das Ziel ist, dass sich die Gruppe möglichst gleichmässig fortbewegt und sich alle an die Pausenzeiten halten. Zu viele Unterbrechungen können sich negativ auf die Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich auswirken. Sinnvoll ist mit Kindern, jeweils auf 50min Marsch 5-10min Pause folgen zu lassen. Das Tempo richtet sich nach dem Schwächsten. Die Kunst des Leiters besteht darin, dass man schwache Kinder früh erkennt und z.B. deren Rucksack entlastet.

## **Psychisches**

Bei den Kindern spielt der Kopf die Hauptrolle, ob sie in einer Wanderung mithalten und Spass haben können oder eben nicht. Man sollte die Kinder vor einer Wanderung über die Route informieren und ihnen auch während der Wanderung den bevorstehenden Weg fortlaufend ankündigen (z.B. Steigungen).

Es können auch andere Auflockerungen hineingebracht werden, so ist es bei vielen Teilnehmern beliebt, ein Stück Weg (im Wald) durch einen Marsch querfeldein abzukürzen.

## **Auswertung**

Eine Wanderung sollte immer ausgewertet werden. Gruppenspezifische Erkenntnisse (Marschgeschwindigkeiten u.ä.) sollte festgehalten werden, damit der Leiter, der die nächste Wanderung plant darauf zurückgreifen kann. Gerade wenn sich die Gruppe wenig verändert (z.B. von einem PFILA zum SOLA) verändert sich in der Regel auch die Leistungsfähigkeit der Gruppe nur unwesentlich.

## **Sicherheitsaktivität Bergtrekking**

Für Wanderungen im anspruchsvollen Alpingelände sollte (in J+S Lagern obligatorisch) min. 1 Leiter über das J+S Sicherheitsmodul Bergtrekking verfügen.

Folgende Aktivitäten gelten als Sicherheitsaktivität Bergtrekking:

- Biwaks über der Waldgrenze
- Verlassen der Wanderwege im alpinen Gelände
- Routen mit Absturz- oder Steinschlaggefahr
- Allgemein anspruchsvolle Bergtouren

*Hinweis: Bergtouren welche über Gletscher führen, dürfen nur mit einem Bergführer oder einem J+S-Leiter Bergsteigen begangen werden.*

*Wanderungen, welche zur Überwindung von Hindernissen Alpinetechnik (Klettern, Abseilen) erfordern können nur in der J+S-Sportart Bergsteigen-Skitouren durchgeführt werden.*

## Quellennachweis

- Titelbild: Zur Verfügung gestellt durch die Jungschar Schinznach / Manuel Meier
- Inhalt: U.a. J+S-Broschüre "Trekking - unterwegs sein"