

INFO-BOX

Stichwort:

- Wanderung
- Marschzeitberechnung
- Ausflug
- Planung

Autorin:

Barbara Pfister ist zwar nicht schwindelfrei aber sie liebt es, Berge, Hügel und Wälder zu durchstreifen. Sie erlebte bereits viele erlebnisreiche Lagerwanderungen.

Vom Wanderfrust zur Wanderlust

«Das Wandern ist des Müllers Lust»

... aber leider so vieler Kinder Frust. Und doch planen wir fast in jedem Lager eine Wanderung ein. Ich bin der festen Überzeugung, dass, wenn wir Leitenden von einer Unternehmung begeistert sind, diese kindsgerecht gestalten und detailliert vorbereiten, kann sie statt zu einem Frust- zu einem Lusterlebnis werden.

Dieser Artikel soll dir eine konkrete Hilfe bei der Planung einer Wanderung sein. Auf die Durchführung selbst wird in diesem Artikel nur am Rande eingegangen.

Warum zu Fuss?

Miteinander einen Weg suchen und gehen ist ein tiefgreifendes Gemeinschaftserlebnis. Es entstehen gute Gespräche während einer Wanderung, man lernt aufeinander zu warten, Rücksicht zu nehmen und oft spricht man noch Jahre danach von einer gemeinsam überwundenen Schwierigkeit. Doch Wandern fördert nicht nur die Sozialkompetenz sondern auch

- die Motorik

Wir lernen unsere körperlichen Möglichkeiten und Grenzen kennen.

- das Sachwissen

Wir beobachten die Natur und können daraus Schlüsse ziehen.

Wir lernen was sinnvoll ist mitzunehmen und wie wir uns je nach Situation verhalten müssen.

Wir lernen uns zu orientieren.

- die Emotionale Kompetenz

Wir wagen etwas und lernen durchzuhalten, um uns dann mit Stolz darüber zu freuen eine Leistung vollbracht, ein Ziel erreicht zu haben.

Wanderformen

Jede Wanderung braucht ein Ziel. Dies kann geographisch sein (z.B. Berggipfel), dem Programm entsprechend (z.B. Lagerplatz), Kulturell (z.B. Schloss) oder auch thematisch (z.B. die Indianer finden). Je nach Ziel wählen wir eine geeignete Form. Auch da sind deinen Möglichkeiten kaum Grenzen gesetzt. Vom verlängerten Spaziergang über einen beschaulichen Gang durch die Natur bis hin zum leistungsbetonten Marsch gibt

es diverse bewährte Formen. Ein paar ungewöhnliche Beispiele sind:

Diretissima: z.B. der Gemeindegrenze oder einem Hügelkamm möglichst ohne Abweichungen folgen

Flusswanderung: von der Quelle bis zum See immer an einem Bach oder Fluss entlang gehen.

Fünfliberwanderung: im Flachland geeignet, da bei jeder Kreuzung eine Münze geworfen wird, die entscheidet, ob man rechts oder links geht.

Sternwanderung: von verschiedenen Ausgangspunkten wandern mehrere Gruppen zu einem Ziel los, wo man sich trifft

Zeitwanderung: welche Gruppe kommt in einer vorgegebenen Zeit am weitesten?

Forschungswanderung: wer entdeckt am meisten verschiedene Tiere, Bäume etc. auf dem Weg?

Wanderleiter

Sobald du weisst, wann und wo deine Wanderung stattfinden soll, musst du dir folgende Gedanken machen:

- Bin ich mir meiner Verantwortung bewusst?
- Kann ich die Gefahren und Risiken für mich und die Gruppe richtig einschätzen?
- Wie viele Leitende brauche ich für diese Wanderung um Sicherheit gewährleisten zu können? Sollte ich vielleicht Spezialisten beiziehen (Bergführer, Förster, Wildhüter etc.)
- Entspricht diese Wanderung dem Alter und den Bedürfnissen meiner Kinder?
- Was hätte ich für eine Alternativlösung, wenn meine Idee nicht klappen würde?

An dieser Stelle lohnt es sich, ein einfaches Raster aufzustellen, welches dir für die Planung, wie für die spätere Durchführung, hilfreich ist.

Drei mal drei

Es gibt drei Faktoren, die du zu drei Zeiten überprüfen solltest. Dies sind: die Wetterverhältnisse, das Gelände und die Gruppe mit der du unterwegs bist. Diese drei Faktoren musst du bereits zuhause bei deiner Planung berücksichtigen. Sobald du am Tag der Unternehmung in der entsprechenden Region bist, ist es unerlässlich diese drei Faktoren nochmals zu betrachten und auch während der Wanderung müssen sie immer wieder überprüft werden.

Ein drei mal drei Raster und viele weitere wichtige Tipps von J+S zur Ausrüstung, Planung und den Wetterverhältnissen findest du im Downloadbereich.

Planung zuhause

Überlege dir, welche Verhältnisse dich je nach Tages- und Jahreszeit, zu der ihr unterwegs seid, erwarten werden. Bedenke, dass es im Frühjahr in den Bergen oft noch Schnee hat. Im Sommer sind südlich exponierte Hänge zu vermeiden, während schattige Talseiten oder Wälder zu bevorzugen sind. Bist du dir bewusst, dass es im Herbst bereits um 18:30 Uhr dunkel wird? Ist die Route, die du für deine Winterwanderung wählst, gepfadet?

Um eine Überforderung deiner Gruppe zu vermeiden, geeignete Rastplätze zu finden und pünktlich das Ziel zu erreichen (v.a. wenn du auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen bist), musst du deine Route detailliert planen. Benutze dazu eine 1:25'000 Landeskarte von deinem Wandergebiet.



Tipps für die Durchführung

Informationen

Informiere deine Kinder und deren Eltern frühzeitig und klar, was für die Wanderung an Schuhwerk, Rucksack, Kleidung, Proviant etc. erforderlich ist. Gib ebenso klare Treffpunktorte und -zeiten bekannt und vergiss nicht deine Kontaktangaben für Fragen anzugeben.

Marschtempo

Das Tempo richtet sich grundsätzlich nach den Schwächsten in der Gruppe. Am besten bestimmst du im Voraus einen Leiter, der an der Spitze geht und einer, der das Schlusslicht macht. Gliedere den Aufstieg in Etappen. Mach nicht zu viele Pausen, dafür genügend lange, so, dass auch die Hintersten Zeit haben sich auszuruhen. Beginn nicht mit zu schnellem Marschtempo, sondern geh die ersten 15 min gemächlich.

Temperatur

Meist erkälten sich die Kinder nicht, weil sie zu kalt haben, sondern weil sie schwitzen. Zieht also die überzähligen Kleider nicht erst aus, wenn ihr schwitzt, sondern vor dem Aufstieg, damit ihr erst gar nicht nass vor Schweiß werdet. Sobald ihr eine Pause macht oder den höchsten Punkt erreicht habt, müsst ihr sofort wieder etwas anziehen. Achte auch darauf, dass die Kinder gut gegen die Sonne geschützt sind und genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, auch wenn sie nicht bewusst durstig sind.

Ausbildungsstopps

Halte die Augen offen beim Rekonoszieren, wo du Pausen einbauen könntest, in denen du ganz bewusst etwas Passendes zur Natur, Umwelt, Aussicht oder auch zum Lagerthema weitergeben könntest. Kinder lieben es auch, wenn wir ihnen unterwegs eine Frage, Denkaufgabe oder einen Suchauftrag fürs nächste Wegstück aufgeben. ●

Download

- J+S Merkblatt „unterwegs sein“
- J+S Marschzeitberechnungstabelle
- Link zu ecogis.ch wo man online 1:2500 Karten der ganzen Schweiz findet und direkt Routen berechnen kann
- Bestelladresse für die hilfreiche Broschüre „Trekking-unterwegs sein“

Vorgehen

- Suche deine Route, die du gerne gehen möchtest, auf der Karte und markiere sie mit einem Bleistift mit etwas Abstand zum Wegsymbol.
- Schau dir das Gelände genau an, damit du Steilhänge, Gefäll, Fels etc. erkennst. Suche Schlüsselstellen d.h. gefährliche Passagen und überlege dir, unter welchen Bedingungen du mit deiner Gruppe dort durchgehen würdest oder nicht.
- Suche nun die markanten Punkte auf der Route z.B. Flurnamen und Höhenangaben. Der höchste und der tiefste Punkt der ganzen Route dürfen nicht fehlen.

Marschzeitberechnung

Um abzuschätzen, wie lange ihr für diese Strecke braucht, musst du eine Marschzeitberechnung machen. Da wir ja nicht alles in flachem Gelände der Luftlinie entlang zum Ziel wandern können, müssen wir die Distanz, die wir zurücklegen in Leistungskilometer umrechnen.

Bei untrainierten Kindergruppen mit wenig Gepäck, rechnet man 12 min für einen Leistungskilometer. Tragen sie jedoch einiges an Gepäck mit, z.B. bei einer zweitägigen Wanderung, rechnet man dafür 15 min. Doch nicht nur das Gepäck beeinflusst das Tempo. Bedenke auch, dass Wandern in kleinen Gruppen, in der Nacht oder am Morgen, bei kühlen Temperaturen, auf guten Wegen, mit ausgeschlafenen, motivierten Kindern und Lei-

ten mit guten Kartenkenntnissen das Marschtempo wesentlich erhöht.

Für die Berechnung verwendest du am besten die Vorlage von J+S, die inklusive einer Vorgehensbeschreibung im Downloadbereich zu finden ist.

Wenn alles anders kommt...

Überlege dir, was du machen würdest, wenn es schlechtes Wetter wäre. Wird die Wanderung trotzdem durchgeführt? Wo können Gefahren entstehen? Brauchst du ein Ersatzprogramm?

Markiere dir auf der Karte mögliche Ausstiegspunkte, von wo aus ihr umkehren, eine Abkürzung zu einer Haltestelle des öffentlichen Verkehrs nehmen, oder auch Unterschlupf finden könntet. Gibt es Punkte, die mit einem Fahrzeug erreichbar wären?

In Notfällen wie z.B. Unfall, Wetterumbruch oder auch Natureinwirkungen musst du Alternativen bereit haben.

Schreibe dir ein Notfallkonzept auf. Dazu gehört eine Taschenapotheke, ein Handy, Telefonnummern von Leitenden, von einem örtlichen Arzt und auch die obligaten Nummern der Ambulanz und Rega. Auch die Notfallnummern der Eltern der Kinder empfehle ich mitzunehmen. Ein Fahrplan der öffentlichen Verkehrsmittel der Region oder eine Infotelefonnummer waren mir auch schon oft eine Hilfe.

Testlauf

In den Alpen ist es ein Muss, die Wanderung, die du mit den Kindern machen willst, vorgängig selber zu rekonoszieren. Ich empfehle dir aber auch eine Erkundungstour bei Wanderungen im Mittelland. Oft entdeckst du erst beim Rekonoszieren geeignete Rastplätze, Grillstellen, gefährliche Strassen oder abgerutschte Wege.

