

## LUST STATT FRUST SO GELINGT DER WANDERTAG

Wenn der Frühling naht, ist die Lust nach Bewegung in der Natur nicht fern. Wandern bringt den Kopf ins Reine und den Körper in Schwung. Mit diesen fünf Tipps werden Sie zum Wanderprofi.



### Ist Wandern eine geeignete Aktivität für mich?

Genussvolles Wandern soll Körper und Geist fordern, aber nicht überfordern. Wählen Sie moderate Wanderrouen, die Ihr Herz-Kreislauf-System nicht überlasten, sondern stärken. Klären Sie bei Bedarf bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin vorgängig ab, ob und in welchem Umfang Wandern für Sie unbedenklich ist.

### Wie wähle ich die passende Wanderroute?

Eine gute Vorbereitung beginnt mit der Wahl der passenden Route. Auf der Website oder in der Handy-App von SchweizMobil finden Sie Inspiration für Ihre nächste Exkursion. Entdecken Sie die schönsten Wan-

derwege unseres Landes, angepasst an Ihre Bedürfnisse. Weiter finden Sie hier ein grosses Angebot an barrierefreien Wanderwegen, das auch älteren Personen mit eingeschränkter Mobilität einen sicheren Ausflug in die Natur ermöglicht.

### Worauf muss ich bei der Wanderausrüstung achten?

Mit der richtigen Ausrüstung gestaltet sich der Streifzug durch die Natur sicher und komfortabel. Prüfen Sie den Zustand Ihrer Wanderkleidung: Ist meine Regenjacke noch wasserdicht? Sorgen meine Wanderschuhe noch für festen Halt und Stabilität? Zudem empfehlen sich Wanderstöcke, welche die Trittsicherheit unterstützen und die Gelenke entlasten.

So vermeiden Sie Stürze und Verletzungen. Beachten Sie bei Ihrer Ausstattung ausserdem Petrus' Launen und vergessen Sie Ihren Sonnen- und Regenschutz nicht. Und ganz wichtig: Verpflegen Sie sich auf der Wanderung mit genügend energiereichem Proviant und nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.

### Wie lange darf ich am Stück wandern?

Rechnen Sie genügend Zeit für Pausen und Unvorhergesehenes ein. Berücksichtigen Sie stets einen zusätzlichen Zeitpuffer. Prüfen Sie zudem Ausweichmöglichkeiten auf den Routen, um die Wanderung bei Erschöpfung oder Wetterumschwung frühzeitig beenden zu können.

### Kann ich allein wandern gehen?

Gemeinsames Wandern macht doppelt so viel Spass und sorgt für mehr Sicherheit. Egal, ob solo oder in Begleitung: Informieren Sie immer Bekannte über Weg und Ziel Ihrer Wanderung. Jedoch sollten Sie anspruchsvolle und abgelegene Wandertouren auf keinen Fall allein unternehmen. Suchen Sie noch nach «Wandergspändli»? Nutzen Sie das Kursangebot von Pro Senectute und melden Sie sich für ein geselliges Wandervergnügen an. 🗺️

Wanderrouen: [schweizmobil.ch](http://schweizmobil.ch)

Packliste für Ihre Wanderung, BFU: [sicher-bergwandern.ch](http://sicher-bergwandern.ch)

---

Pro Senectute macht Ihnen Beine. Finden Sie das passende Bewegungsangebot unter Kurssuche auf [prosenectute.ch](http://prosenectute.ch)

---