

Checkliste für die Planung und Auswahl einer Strecke

Eigentlich ist es logisch, und doch gerät es bei der Planung von Wanderungen – vor allem mit Gruppen – zu oft in Vergessenheit: Wer sind die Mitwanderer? Familien mit kleineren Kindern können keine so großen Strecken zurücklegen wie Familien mit größeren Kindern. Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen wie Rücken-, Hüft- oder Kniebeschwerden, Bluthochdruck oder Herzproblemen tun sich mit anspruchsvollen Streckenprofilen mit viel Auf und Ab schwer.

Für die Planung reicht in der Regel die Antwort auf eine einzige Frage: Wer ist der oder die Person mit der geringsten Ausdauer oder den meisten gesundheitlichen Einschränkungen, die mitwandert? An ihr orientiert sich sowohl die Dauer der Wanderung als auch ihr Schwierigkeitsgrad.

Um die Gesamtzeit einer Tour zu berechnen, hat sich die nachfolgende Formel bewährt. Mit kleineren Kindern, die bereits selbst laufen, sollte man die benötigte Zeit verdoppeln. Dann bleibt ausreichend Puffer für Pausen oder Erkundungen im Wald. Größere Kinder und Jugendliche sind hingegen flotter unterwegs.

Hierfür gibt es Erfahrungswerte, wie lange kleine und größere Gruppen für welche Distanzen oder Höhendifferenzen in etwa brauchen:

Kleine Gruppen mit gesunden Wanderern schaffen

- in ebenem Gelände pro Stunde fünf Kilometer,
- in hügeligem und bergigem Gelände pro Stunde 400 Höhenmeter.

Größere Gruppen mit mehr als fünf Personen sind langsamer unterwegs. Sie gehen

- in ebenem Gelände pro Stunde vier Kilometer,
- in hügeligem und bergigem Gelände pro Stunde 300 Höhenmeter.

So überschlagen Sie die Dauer der Wanderung mit einer Gruppe

Schritt 1: Berechnen Sie die Zeit für die Strecke.

Schritt 2: Berechnen Sie die Zeit für die Bewältigung der Höhenmeter.

Schritt 3: Nehmen Sie den kleineren Wert, halbieren Sie ihn und addieren Sie ihn zum größeren Wert.

Beispiel: Größere Gruppe, Streckenlänge: 16 km, Höhenmeter: 600

Schritt 1: 16 km geteilt durch 4 km/Std. = 4 Stunden

Schritt 2: 600 Höhenmeter geteilt durch 300 Höhenmeter/Std. = 2 Stunden

Schritt 3: 2 Std. halbieren = 1 Std. plus 4 Std. = 5 Std.

Die reine Wanderzeit beträgt fünf Stunden, zuzüglich noch ca. 1,5 Std. für Pausen und die Zeiten für An- und Rückfahrt.

Mitwanderer überraschen oder vorher informieren?

Gerade bei neuen Gruppen ist es besser, alle vorab über die geplante Tour, Wanderzeit und Pausen und mögliche Abkürzungen zu informieren. So können sich alle auf die Anforderungen vorbereiten, Kleidung und Ausrüstung (zum Beispiel Wanderstöcke) auf die Tour ausrichten oder eventuell darum bitten, die Strecke an der einen oder anderen Stelle zu verändern. Dies ist besonders wichtig und sinnvoll für Menschen, die gerade angefangen haben zu wandern oder gesundheitlich nicht so fit sind.

Aus: <https://www.wanderfit.de/wanderwissen/wanderung-richtig-planen>