

# ABENTEUER FERNWANDERN

TIPPS UND ERFAHRUNGEN VON EINER FERNWANDERIN

**ANDREA DORNER**

---

**UNTERWEGS MIT  
LEICHTEM GEPÄCK**



## Vom Mut, eine Fernwanderung zu beginnen

Eine Fernwanderung unterscheidet sich von kürzeren Touren durch ihre Dauer, Entfernung und ihren Fokus auf die Naturerfahrung. Als Fernwanderer legt man in der Regel mehrere hundert Kilometer zurück und ist dabei oft mehrere Wochen oder sogar Monate unterwegs. Man trägt sein gesamtes Gepäck selbst und übernachtet fast immer unter freiem Himmel oder in einfachen Unterkünften.

Wegen dieses Unterschieds sind Fernwanderungen eine ganz besondere Erfahrung, die für viele von uns nur wenige Male im Leben möglich sein wird. Diese Wanderungen werden dich bereichern und sie werden dich an die eigenen Grenzen bringen. Das gilt vor allem für Solo-Wanderer. Denn Fernwanderungen sind eine Herausforderung für Körper und Geist. Daher sind eine gute Vorbereitung und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber so wichtig, um erfolgreich zu sein.

**Was treibt mich an? Warum diese Fernwanderung?**

**Wie fit bin ich? Wie vorbereitet bin ich?**

**Weiß ich gut genug, worauf ich mich einlasse?**

**Wenn ich alleine wandere: Komme ich mit dem Alleinsein zurecht?**

In diesem kleinen Leitfaden, der auf meinen eigenen Erfahrungen beruht, gehe ich auf folgende Punkte ein:

- **Gedanken und Überlegungen vor der Planung eines Weitwanderweges**
- **Pilgerweg oder Back Country Trail**
- **Frühzeitig Erfahrung sammeln und Routine gewinnen**
- **Umgang mit Schwierigkeiten**
- **Objektive äußere Gefahren**
- **Option Scheitern**
- **Alleine unterwegs**
- **Kleine Erkenntnisse vom Wegrund**
- **Mentale Herausforderung am Beispiel des Pacific Crest Trails**
- **Meine Ausrüstung: Leichtigkeit ist Trumpf**

### **Kleine Erkenntnisse vom Wegrund – Gedanken vor der Planung eines Fernwanderweges**

Ich will an dieser Stelle noch nicht auf die äußeren Herausforderungen (Ausrüstung, Planung) eingehen – diese Details folgen zu einem späteren Zeitpunkt. Zunächst soll es mehr um die mentale Herausforderung gehen.

Eine Fernwanderung, vor allem die erste, ist vor allem auch ein 'Erfahrungen sammeln' über sich selbst. Deswegen ist es gut, nicht gleich mit einer großen, herausfordernden Tour zu beginnen. So lernt man sich nach und nach selbst besser kennen und kann die eigenen Fähigkeiten und Grenzen nach und nach erweitern. Denn eigentlich geht es doch beim Fernwandern vor allem darum, trotz der gelegentlichen Schinderei den Weg und das Erlebnis genießen zu

können. Wenn aber die Gedanken ständig um die möglichen Gefahren kreisen, einen Heimweh quält, das „mit sich und den eigenen Gedanken alleine sein“ einen belastet oder die Sorge, wie man den nächsten Tag



bewältigt bekommt, permanent die Laune drückt - dann kann selbst bei körperlicher Fitness der Fernwanderweg zu Last werden.

Wer mit einer solchen, oft auch kostspieligen, Weitwanderung liebäugelt und noch keine großen Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt hat, sollte sich selbst gegenüber in seiner Selbsteinschätzung sehr ehrlich sein. Selbstüberschätzung und Fehleinschätzungen mangels Erfahrung werden sich bei monatelangen Wanderungen immer in der einen oder anderen Weise rächen. Sei es, dass man sich körperlich übernimmt oder mit der Streckenplanung während des Weges nicht zurechtkommt oder sich mental überfordert fühlt.



Junge Menschen haben oft einen "Vorteil". Ohne negative Vorerfahrungen stürzt man sich in ein neues Abenteuer, das jeden Tag spannend, interessant und belebend wirkt. Auch erholt sich der jüngere Körper häufig deutlich schneller von Strapazen und Anstrengungen. Doch eine Fernwanderung stellt irgendwann jeden auf die Probe – für manchen jungen Wanderer vor eine unerwartet schwere Prüfung. Deshalb ist auch der prozentuale Anteil an „Abbrechern“ in dieser Altersgruppe hoch.

Hat man nach diesen Vorüberlegungen die Entscheidung getroffen, sich auf ein solches Abenteuer einzulassen, sollte man zur nächsten Frage weitergehen:

Bin ich für dieses Abenteuer bereit oder denke ich nur, ich sei bereit? Weiß ich überhaupt, worauf ich mich da einlasse oder vertraue ich nur darauf, dass sich schon alles zum Guten wenden wird? Weiß ich, ob mein Körper die Strapazen einer wochen- und monatelangen Dauerbeanspruchung standhält? Und wie gehe ich mit Situationen um, die mich stressen oder sogar in Angst versetzen? Habe ich eine Vorstellung davon, was das alles mit mir machen wird?

Ebenso gehört zu den Fragen, die man sich selbst ehrlich beantworten sollte, welchen Grund man hat, eine solche Fernwanderung zu unternehmen. Ist es die reine Lust am sich bewegen, an dem Abenteuer „Fernwanderung“? Oder verknüpft man mit dieser Auszeit vom Alltag ganz andere Hoffnungen – und können diese wirklich durch eine Fernwanderung erfüllt werden? Denn so mancher ist eher auf der Flucht vor seinem Alltag, einer schwierigen Situation oder hofft, dass die Auszeit eine kaputte Beziehung rettet. Doch ein großer Fernwanderweg ist vor allem körperlich und mental eine Herausforderung, die einen ganz in Anspruch nehmen und darum eventuell die in ihn gesetzten Hoffnungen nicht erfüllen wird.

### **Pilgerweg oder Wilderness-Trail – es gibt ganz unterschiedliche Fernwanderwege**



Viele große Fernwanderwege führen durch abgelegene Gebiete, in denen es oft mehrere Tage bis zur nächsten Ortschaft oder Siedlung dauern kann. Wanderer müssen in dieser Isolation daher in der Lage sein, sich selbst zu versorgen und mit sich selbst zurechtkommen.

Für so manchen, der von einer solchen Wanderung vorrangig z.B. eine Änderung in seinem Leben erhofft, ist vielleicht ein Pilgerweg die bessere Lösung. Denn bei einem Pilgerweg oder einem ähnlich gut organisierten Premium-Weitwanderweg (z.B. einige Europäische Fernwanderwege) entfällt vieles oder ist erheblich leichter, was auf einem ausgesprochenen Fernwanderweg zusätzlich Energie und Zeit kostet: die Organisation der Übernachtungsmöglichkeiten, die Versorgung mit Lebensmittel weit abseits des Trails, der tagelange Aufenthalt fern ab jeder Infrastruktur, der geplant werden muss (wie viel Essen, wie viel Wasser, wo übernachten).



Ein Großteil der Abbrüche auf Fernwanderwegen geschieht nicht deshalb, weil der Weg zu schwierig ist, sondern weil man im Vorfeld zu wenig "über sich selbst" erfahren hat. Die einen kommen mit dem unerwarteten Alleinsein nicht zurecht, die anderen kapitulieren vor der Monotonie des wochenlangen Wanderlebens und natürlich müssen viele aufgeben, weil sie die körperliche Belastung solcher Fernwanderungen unterschätzt haben. Denn wenn der Körper erst einmal anfängt, Schwächen zu zeigen, dann bedarf es mentaler Stärke, sich durchzubeißen und Alternativen zu erkennen und zu nutzen. Auch Heimweh und die große Entfernung zu dem gewohnten Umfeld von Freunden, Verwandten und Bekannten kann sehr belastend wirken.

Pilgerwege (und ähnlich gut organisierte Weitwanderwege wie z.B. Alpenüberquerungen) bieten dagegen den "Komfort" einer mehr oder minder guten Infrastruktur, planbaren Tagesetappen, guter Versorgungsmöglichkeiten und einen meist gut begehbaren Weg. Darum sind solche gut gepflegten und genutzten Weitwanderweg auch häufig eine "Einstiegsdroge" und bereiten auf größere "Expeditionen" vor.

### **Erfahrung und Routine hilft der Selbstsicherheit**

Für Back-Country lastige Fernwanderwege gilt mehr noch mehr als bei solchen Pilgerwegen: Wanderungen über mehrere Tage und auch mal für zwei, drei Wochen helfen wesentlich, den eigenen Körper und seine Leistungsfähigkeit realistisch zu beurteilen. Vor allen erfährt man dabei auch viel über die eigene, mentale Stärke. Zusätzlich lernt man dabei seine Ausrüstung kennen, muß mit den Navigationshilfsmitteln (dem Verlauf eines Pilgerwegs zu folgen ist leichter als bei einem vage erkennbaren Pfad mit verwitterter Markierung) umgehen und kann das Vorplanen der nächsten Tagesetappen üben. Gerade diese vorausschauende Planung kann durchaus ein anspruchsvoller Teil der täglichen Routine sein. Alles, was man bereits vor der Wanderung geübt und gelernt hat, trägt zu einer größeren Sicherheit auf dem Weg mit bei.

### **Umgang mit Schwierigkeiten – wie kann ich mir selbst helfen**



Zu den mentalen Vorbereitungen gehört ebenfalls, dass man sich mit dem Umgang mit Schwierigkeiten befasst hat. Solche "schlechten Nachrichten" können zum Beispiel sein: das Zelt reißt im Regensturm, man verliert die Orientierung und läuft falsch, ein am Herzen liegender Mensch erkrankt in der Heimat, man verstaucht sich massiv den Fuß, bekommt das mit Resupply und Unterkunft buchen nicht auf die Reihe, hat zu wenig Wasser oder Lebensmittel dabei oder hat keinen Internetempfang und die Karte auf dem Handy fällt aus...

Es gibt zahlreiche (aber nicht zahllose!) Situationen, in denen Menschen gestresst reagieren und Energie verlieren, weil sie sich hilflos und unvorbereitet einer Situation ausgesetzt fühlen.

Es gehört also auch zu der Vorbereitung, sich zu überlegen, wie man mit Schwierigkeiten umgeht, die unangenehm oder sogar gefährlich sind! Wie bewahre ich dennoch Ruhe, um bei klarem Verstand nach Lösungen zu suchen? Wie kann ich mich darauf vorbereiten, dass ich nicht panisch oder gestresst reagiere?

### **Objektive äußere Gefahren**

Auf meinen Wanderungen begegneten mir vor allem folgende Herausforderungen, die ich als tatsächlich kritisch erlebt habe:

- Man erreicht das Tagesziel nicht und wird (im Hinterland) von der Dämmerung überrascht -> was mache ich dann?



- Man verliert die Orientierung (insbesondere in Waldgebieten), weil man das Wegzeichen verpasst hat, es nicht da ist (z.B. Sturmschaden) und/oder der Akku des GPS-Geräts leer ist
- Man verletzt sich und liegt ggf. abseits des Weges (oder der Weg ist wenig begangen)
- Ein plötzlicher Wettersturz, z.B. mit Schneefall oder einem Gewittersturm
- Tagelanger Regen, der Wege aufweicht und Bäche zu reißenden Strömen anschwellen lässt
- Bergrutsche und Hangabrisse im Bereich des Weges
- Ausrüstungsgegenstände gehen kaputt (namentlich das Zelt, z.B. im Sturm oder die Schuhe)
- Zu wenig Wasser dabei und keine Quelle/kein Bach in der Nähe (Gefahr der Dehydrierung)
- Langfristig: Zu wenig Essen, dadurch früher Abbau der körpereigenen Reserven
- Panik und lähmende Angst
- Nicht zu unterschätzen: das Gefühl der Einsamkeit und die Macht der eigenen Gedanken....doch das ist eher eine mentale Gefahr als eine Gefahr des Trails an sich!



### Option Scheitern



Um eine monatelange Fernwanderung richtig genießen zu können, gehört eine weitere wichtige Grundeinstellung dazu: Die Freiheit, scheitern zu dürfen!

Scheitern ohne das Gefühl des Versagens ist ein wichtiges Element bei einer solchen mehrmonatigen und beschwerlichen Unternehmung. Jeder vernünftige Bergsteiger kennt und beachtet diese Situation: der Gipfel ist in greifbarer Nähe, doch das Wetter zwingt einen zur Umkehr. Der nicht erreichte Gipfel schmerzt gewiss.

Ohne Rücksicht auf die eigene Gesundheit und Sicherheit eine gefährliche Situation (unerwarteter Schneefall, Weg abgerutscht, Bachdurchquerung bei Hochwasser, etc) durchzuziehen, weil man weiterkommen will, gefährdet womöglich den ganzen Rest der Wanderung.

Jeder Weitwanderer hat das Recht darauf, es nicht zu schaffen, ohne dass es ein Versagen ist. Es ist ein Zeichen guter Vorbereitung, dass, im Wissen um diese Freiheit, Schwierigkeiten überwunden werden, die einen sonst verzweifeln ließen. Denn sein Ziel (Thruhike) nicht zu erreichen, ist bei aller Anstrengung und guten Willen nicht immer zu schaffen. Ein Abbruch oder ein Überspringen von Wegstrecken benötigt keine Rechtfertigung im Außen, wenn man sich dazu entschieden hat, dass es der richtige Schritt ist - dass "der Gipfel" dieses Mal eben ausfallen muß, weil es vernünftig und angemessen ist.

Wer sich auf das Scheitern einstellt, ist psychisch besser auf solche Situationen vorbereitet. Er hat die Möglichkeit, flexibel zu reagieren und sich an unvorhergesehene Situationen anzupassen.

Vor diesem Hintergrund wird dann aus dem vermeintlichen "Scheitern" das, was es eigentlich ist: eine vernünftige Entscheidung.



## Als Frau (Mann) alleine unterwegs

Es ist nicht selbstverständlich, dass man als Frau alleine unterwegs ist. Die Sorgen, die manche Frauen nach Einbruch der Dunkelheit in einsamen Straßen haben, sind nicht unbegründet.

Dennoch gibt es in der Globetrotter-Community vorrangig Berichte über die Freundlichkeit und Gastfreundschaft, mit denen Menschen in aller Welt den Wanderern entgegneten und nur selten solche, die von negativen Erlebnissen erzählen.



Die Angst vor Gewalt ist zwar nicht ganz unbegründet, aber sie sollte nicht übertrieben werden, denn "böse Menschen" sind in den seltensten Fällen auf Fernwanderwegen unterwegs. Die Wahrscheinlichkeit, dass man in der Wildnis überfallen wird, ist dramatisch geringer als in einer Großstadt. Sich dies bewusst zu machen hilft, Ängste zu überwinden und nicht von ihnen gelähmt zu werden.

Doch zum "Mut, eine Fernwanderung alleine zu beginnen" gehört gewiss mehr als die Überwindung dieser Angst. Das Sprichwort "Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteiltes Glück ist doppeltes Glück" kommt nicht von ungefähr: Komme ich mit dem Alleinsein zurecht? Wird mir der Austausch mit anderen Menschen fehlen? Wie gehe ich als Solowanderer mit Gefahrensituationen um?

Auch bei diesen Fragen hilft, was sich mit dem Wort "Training" nur unvollkommen beschreiben lässt: Indem man sich mit länger werdenden Wanderungen an das Thema Fernwanderung herantastet, gewinnt man mehr und mehr Gewissheit über die eigenen Fähigkeiten, trainiert die Bewältigung von Stresssituationen und übt die vergleichsweise wenigen, aber wichtigen Fertigkeiten, die ein solcher monatelanger Aufenthalt zwischen Zivilisation und Wildnis erfordert.

Wer kommunikativ und offen auf Menschen zugeht, wird sowieso nicht lange "alleine" sein. Trail-Families, Gruppen von Menschen, bilden sich auf Fernwegen immer wieder. Gemeinsam bündelt man Stärken und kann beängstigenden Situationen viel leichter entgegneten. Das bedeutet nicht, dass man aneinanderklebt. Unterwegs ist letzten Endes jeder immer für sich. Aber es tut gut zu wissen, dass man nicht alleine ist!



Was einen bei der ersten Fernwanderung noch erschrecken mag, wird mit jeder weiteren Weitwanderung zur Routine, hilft als Erfahrung beim Beurteilen neu auftauchender Situationen. Dieses Vertrauen in sich selbst ist enorm wertvoll, denn es lässt einen selbst in brenzlichen Momenten einen klaren Kopf behalten, hilft aber auch beim Einschätzen von Risiken und erhöht erheblich die Gelassenheit.

*Maskottchen können helfen:* So, wie der bemalte Ball 'Wilson' dem gestrandeten einsamen Robinson Crusoe ein Gesprächspartner wurde, mit dem er schimpfen durfte, dem er seine innersten Gefühle erzählen konnte und der ihm Kraft gab, so hilft mir mein 'Captain Bär' als Maskottchen, Momente zu überwinden, in denen das Alleinsein droht, zum Gefühl der Einsamkeit zu werden.

## Fazit

Wer einen Großteil der zuvor genannten Fragen und Gedanken positiv für sich beantwortet, der kann gestrost daran gehen, sich über Urlaubsantrag, Ausrüstung, Transport, Reisepass, Flugbuchung und Kartenmaterial Gedanken zu machen. Denn dann ist er bereit für das große Abenteuer "Fernwanderweg". Vielleicht ist es der erste Weitwanderweg - dann wird es eventuell sogar eine lebensverändernde Erfahrung werden. Oder es ist bereits eine 'Sucht' geworden - dann weißt du ja schon, wovon ich hier schreibe und das auf die



erste solche Reise fast zwangsweise die nächste folgen muss. Denn dann hat dich der - für Körper und Seele völlig ungefährliche - 'Wandervirus' angesteckt.



## Kleine Erkenntnisse vom Wegrund

- **Herausforderung "Camel-Essen"**

Auf dem Fernwanderweg verbrennt man jeden Wandertag so viele Kalorien wie zu Hause vermutlich an zwei oder gar drei Tagen. Für einen Außenstehenden sind die Portionen an Essen, die man dann an einem Resupply-Punkt oder einem Restaurant am Wegrund verdrückt, schon gigantisch. Und doch würde man am liebsten es machen wie die Kamele mit dem Wasser: so viel essen, dass es auch noch für den nächsten oder übernächsten Tag reicht. Nach dem Motto: Im Bauch trägt`s sich immer noch am leichtesten.

Außer einigen wenigen Ausnahme-Vielessern gelingt das aber auf dem Trail kaum. Denn unerwartet schwer kann einem ein Übermaß im Magen liegen und das Weiterwandern beschwerlich machen. Camel-Essen funktioniert höchstens von einem auf den nächsten Tag – leider!

Allerdings: Was auf dem Trail nicht funktioniert, macht einem zu Hause dann zu schaffen: da giert der Körper weiter nach Kalorien und das „Camel-Essen“ kann zum Fluch werden. Denn Trailhunger ist anhänglich wie ein bappig Guzele: nun nimmt man viel mehr Kalorien zu sich, wie man verbrennt...mit durchaus unangenehmen Folgen 😊

- **Herausforderungen „Wer zu schnell isst, muss später vielleicht hungern!“**

Bei Fernwanderungen kommt es ja immer wieder mal vor, dass man gleich mehrere Tage lang im Hinterland unterwegs ist. Das Essen für diese Tage muss man dann mit sich schleppen, was besonders die ersten Tage eine schwer auf einem lastende Aufgabe sein kann. Sofern man dann plant, die Etappen kürzer zu machen, um die Anstrengung der täglichen Wanderung zu reduzieren, sollte man eines bedenken: Wer zu früh abends ankommt, hat reichlich Zeit, vor oder in seinem Zelt zu sitzen und....Hunger zu entwickeln. Dann standhaft zu bleiben und nicht das Essen anzufassen, das man erst in sieben oder acht Tagen brauchen wird, kann eine erhebliche mentale Herausforderung werden! Es ist ein Kampf zwischen dem Verlangen nach sofortiger Belohnung und dem langfristigen Ziel, die nächste Versorgungsstelle nicht auf der allerletzten Rille zu erreichen.

- **Herausforderung "Leben mit dem Dreck"**



Bei meinen ersten Weitwanderungen schien es noch wichtig zu sein. Saubere Socken rechts, dreckige links. Funktionsshirt in den einen Beutel, verschwitztes in den anderen. Ein System, das Ordnung schaffen sollte im minimalistischen Kleiderschrank eines Fernwanderers. Doch mit jedem Kilometer, mit jedem Gewitter und jeder Flussüberquerung: das System begann zu bröckeln!

Eines kalten Morgens habe ich dann mein einziges trockene Paar Socken angezogen. Egal, ob sie nun links oder rechts gehörten, Hauptsache warm. Und mein Lieblings-T-Shirt riecht nach einigen Tagen halt auch nach....Trail. Aber ehrlich gesagt, stört mich das heute kaum noch.

Draußen, umgeben von der Natur, verliert die Unterscheidung zwischen sauber und schmutzig endgültig an Bedeutung. Ist ein Fleck auf dem T-Shirt nun ein Schweißfleck oder ein Moskitostich? Und was macht es schon, wenn die Wanderhose zusätzlich noch mit ein wenig Schlamm bespritzt ist? Was nützt dieser



Versuch, täglich adrett und sauber aussehen zu wollen, wenn man eh nur zwei Paar Socken dabei hat und eine Wanderhose? Wenn man morgens im Schlafsack vor die Wahl gestellt wird, sich entweder in der Kälte umzuziehen oder aber das Nacht-T-Shirt zum Tag-T-Shirt mutiert.

Irgendwann habe ich es dann auf meinen ersten Weitwanderungen aufgegeben, noch diese strikte Trennung durchzuhalten. Ich habe meine Wäsche einfach im Rucksack verstaut und mich damit abgefunden, dass alles irgendwann gleich dreckig sein wird und den Geruch des Abenteurers mit sich trägt. Draußen in der Wildnis zählt nur eins: dass ich weiterkomme. Und dass ich am Ende des Tages müde, aber glücklich in meinen Schlafsack kriechen kann. Denn eines ist auch sicher: Die nächste Waschmaschine wird kommen und für die verschlissene Kleidung wird in der nächsten größeren Stadt beim Resupply auch Ersatz zu finden sein.



## Alleine durch die Wildnis:

### Mentale Herausforderungen am Beispiel des PCT

Der Pacific Crest Trail ist mehr als nur ein Wanderweg. Er ist eine Reise in die eigene Seele, eine Prüfung von Körper und Geist. Besonders für Solo-Wanderer birgt er eine Fülle von mentalen Herausforderungen, die oft unterschätzt werden.

Die Einsamkeit kann überwältigend sein. Tag für Tag geht man seinen eigenen Weg, umgeben von der Natur, aber ohne die vertraute Gesellschaft zu Hause. Gedanken kreisen, Zweifel kommen auf. Man fragt sich, warum man sich das antut, ob man stark genug ist, um weiterzumachen. Die Stille kann laut werden, und die eigene Stimme füllt den Kopf mit Fragen und Ängsten.



Doch die Einsamkeit ist nicht die einzige Herausforderung. Es gibt die ständige Auseinandersetzung mit der Natur: Unwetter, extreme Temperaturen, schwieriges Gelände – alles das fordert ihren Tribut. Hinzu kommen körperliche Beschwerden, Müdigkeit und die ständige Herausforderung, die eigene Komfortzone zu verlassen.

Um diese Herausforderungen zu meistern, ist eine umfassende Vorbereitung unerlässlich – nicht nur körperlich, sondern vor allem mental. Wer sich bewusst macht, was ihn erwartet, kann sich besser darauf einstellen und mit möglichen Schwierigkeiten umgehen. Auch wenn junge Menschen die körperlichen Belastungen häufig besser wegstecken können, fehlt ihnen oft die Erfahrungen, wie mit problematischen Situationen und intensiven inneren Gefühlen wie Heimweh oder Einsamkeit umzugehen.

### Wie kann man sich mental vorbereiten?

- **Achtsamkeit üben:** Bleibe während der Wanderung im Hier und Jetzt und beobachte die eigenen Gedanken, ohne ihnen zu viel Bedeutung zu verleihen. Verfalle nicht ins Grübeln! Du kannst das schon vorher üben.
- **Visualisierung:** Stelle dir schon bei der Vorbereitung vor, wie du erfolgreich den Trail meisterst, wie du Herausforderungen bewältigst und wie du dich dabei fühlst. Bewahre diese Vorfreude und erlebe sie auch auf dem Trail jeden Morgen.
- **Machtvolle Glaubenssätze für Lebensfreude:** Wiederhole regelmäßig positive Sätze, die dich stärken und





motivieren, wenn dich negative Gedanken nach unten ziehen wollen. Freue dich morgens auf den Weg und resümiere vor dem Einschlafen die schönen Momente des Tages.

- Gespräche mit erfahrenen Wanderern: Gerade vor den ersten großen Trail-Touren - tausche dich mit Menschen aus, die bereits den PCT oder einen anderen Fernwanderweg gewandert sind. Ihre Erfahrungen können dir wertvolle Einblicke geben und dich auf das Abenteuer vorbereiten.
- Vorbereitung auf schwierige Situationen: Überlege dir im Vorhinein, wie du auf bestimmte Herausforderungen reagieren möchtest, z.B. auf Einsamkeit, Angst oder körperliche Schmerzen. Übe diese so weit wie möglich im Vorfeld: Man kann sich bereits beim vorbereitenden Wandern ein unangenehmes Thema vornehmen, um es vollständig durchzudenken. Stell dir die Situation in der übelst möglichen Form vor und überlege, wie du reagieren würdest. Solch eine Situation kann ein schlimmer Sturz auf einem abschüssigen Weg sein. Eine offene Wunde, die stark blutet. Oder du verläufst dich, es beginnt dunkel zu werden und eine Schlechtwetterfront zieht auf. Im schlimmsten Fall bist du dem falschen Weg gefolgt und 1.000 Höhenmeter abgestiegen. Kein anderer Hiker in Sicht - was machen?

Ziel der „geistigen Trockenübung“ ist, sich auf solche Situationen vorzubereiten, die man nicht vorher üben kann! Panik entsteht, wenn man unvorbereitet von solchen Situationen überrascht wird.

### **Die Chance, den Weg bewusst zu erleben und dabei zu genießen**

Eine gute mentale Vorbereitung ist ein wichtiger Baustein bei jedem Weit- und Fernwanderweg. Sie hilft dir, Herausforderungen anzunehmen, anstatt dich von ihnen überwältigen zu lassen. Sie gibt dir die Kraft, weiterzumachen, wenn es schwierig wird, und sie ermöglicht es dir, die Schönheit und die Erfahrungen des Trails in vollen Zügen zu genießen. Und DAS ist doch der wahre Grund für dein Sehnen und Tun.



Der Pacific Crest Trail war für mich eine Reise, die mich verändern hat. Der Weg forderte mich körperlich und mental heraus, aber er belohnt mich mit unvergesslichen Erlebnissen und einer tiefen Verbindung zur Natur und zu mir selbst. Wenn du dich gut vorbereitest und auf dich achtest, wirst auch du die Herausforderung PCT (oder CDT, AT) meistern und gestärkt aus ihr hervorgehen.

Denke daran: Du bist stärker und leidensfähiger als du denkst.



### **Meine Ausrüstung - Leichtigkeit ist Trumpf**

Wenn man alles, was man braucht, jeden Tag auf dem Rücken tragen muß, dann ist ein natürliches Ziel, das Gewicht so weit wie möglich zu reduzieren. Es gibt allerdings ein paar Dinge, auf die kann man unmöglich verzichten. Und ein paar Dinge, die gehören einfach dazu, auch wenn Sie nicht unbedingt notwendig sind.

Viele Fernwanderwege führen auf ihrer Wegstrecke durch zahlreiche Klimazonen, teilweise auch bedingt durch die Höhenunterschiede. Von der Wüsten über das Gebirge bis in den (Regen)Wald hinein verlaufen die



Wege. Bäche und Flüsse müssen ohne Brücken gequert werden, der Untergrund kann sandig oder felsig bis morastig sein.

Auch die Temperaturen können zwischen + 45°C und -10°C liegen. Bei so großen Unterschieden ist Flexibilität angesagt. Dazu gehört mein seit Jahren praktiziertes Zwiebelprinzip - nicht eine dicke Jacke, sondern anpassbar an die gerade herrschende Situation mehrere Schichten.

Das Zwiebelprinzip realisiere ich oft auch bei meinem Schlafsack, der aus zwei Teilen besteht. Die hochwertige Daunenfüllung bietet auch bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt ausreichenden Schutz, hält aber - einzeln genutzt - nicht zu warm, wenn die Nächte lau sind.

### **Notfallkommunikation**

Weitwandern bedeutet in vielen Teilen der Erde, ausserhalb jeden Mobilfunk-Empfangs zu sein. Im Back Country oder in einsamen Tälern ist oft noch nicht einmal ein Notruf absetzbar.

Seit einem einschneidenden Erlebnis auf dem Te Araroa wandert immer auch der Gedanke mit: Wie kann ich mich bemerkbar machen, wenn irgendetwas passiert? Deswegen habe ich mich entschlossen, für meine großen Reisen ein Gerät mitzunehmen, mit dem ich an jedem Punkt der Erde einen Notruf absetzen kann: Das Satelliten-Netzwerk Iridium macht es möglich - damit die Sorge vor einem Unfall außerhalb des Mobilfunk-Empfangs nicht immer mitläuft. Auch sehr schön für die Daheimgebliebenen: man kann sehr exakt verfolgen, wo ich gerade bin. Sollte mir etwas passieren, ist auch das Auffinden leicht möglich.

### **Wandersoftware**

Als Wandersoftware mit detaillierten Informationen zu Wasserstellen, Resupply-Stellen, Abholpunkte, Campgrounds und vielem mehr nutze ich vor allem Farout:

<https://faroutguides.com/pacific-crest-trail-map/>

### **Lebensmittel-Depots**

Auf manchen Wegabschnitten gibt es nur sehr wenige Versorgungspunkte, an denen man Essen und Ausrüstung nachkaufen kann. Daher legen nahezu alle Thruhiker Depots an. Dazu gehören leichte Fertig-Mahlzeiten, aber auch Kleidung oder Schuhe und andere Ausrüstung. Die Pakete können bei vielen Weitwanderwegen postlagernd vorausgeschickt werden.

### **Auslandskrankenversicherung**

Im Falle eines Unglücks kann die medizinische Versorgung im Ausland sehr schnell teuer werden. Die Versicherung fängt die Differenz zu den Kosten ab, die die deutsche Krankenversicherung abdeckt. Aber Achtung: die üblichen Tarife sind meist auf 30 Tage begrenzt.

### **Wanderstöcke**

Niemals würde ich eine solche Wanderung ohne meine Wanderstöcke machen wollen. Sie helfen einem, nicht zu stolpern, sie helfen den Knien beim Bergabgehen und entlasten den rucksacktragenden Rücken im Aufstieg. Sogar beim Heidelbeeren-Essen helfen Sie - nämlich dann, wenn man aus der Hocke nicht mehr hochkommt und etwas zum sich Abstützen braucht :-)

### **Schuhwerk**

Natürlich ist es Geschmacksache, mit welchen Schuhen man auf Tour geht. Und natürlich hängt die Schuhwahl auch von den Weggegebenheiten ab. Eine Pyrenäenquerung auf dem GR10 stellt andere Anforderungen wie ein Jakobsweg. Die meisten Fernwanderer schwören auf Schuhe, wie sie auch im Trailrunning eingesetzt werden: Gute Führung, gute Stabilität, aber so leicht wie möglich. Denn wenn man Tag für Tag 20-40 km weit wandert, zählt auch am Fuß jedes Gramm, das man weniger anheben muß. Für den Notfall, für das Queren von Bächen und als schnell mal anzuziehender Schuh abends am Zelt eignen sich dann leichte Trekkingsandalen als Zweitschuh. Eines sollte klar sein: bei mehreren Hundert oder gar Tausenden Kilometern wird man mit einem Paar Schuhen nicht hinkommen. Der Verschleiß ist zu hoch.





## Die elektrische Ausrüstung – wie an ausreichend Strom kommen?

Fernwanderer müssen sich nicht nur um Verpflegung und Unterkunft kümmern, sondern auch um die Stromversorgung ihrer elektronischen Geräte. Diese sind mittlerweile unverzichtbar für Navigation, Kommunikation und Dokumentation (Kamera). Auch die Stirnlampe braucht ggf. Strom.

1. Die Powerbank sollte zwischen 10.000 bis 20.000 mAh Speicherkapazität haben. Mehr wiegt zu viel, weniger reicht höchstwahrscheinlich nicht aus. WICHTIG: Die Powerbank selbst muss schnell geladen werden können (schnellladefähig sein)!!
2. Solarladegerät, Solarpanel: Relativ kleine und leichte Solarmodule laden sehr langsam (5-10W), Solarmodule über 30W sind ultimativ zu schwer und groß. Ein guter Kompromiss ist 20W. Diese Ladeleistung sollten Kabel und Powerbank ausnutzen können!
3. Geeignete USB-Kabel verwenden. Sie müssen entweder QC- oder USB-PD schnellladefähig sein, keinesfalls nur um die 10W (bzw. 5V bei 2,1...2,4A) liefern. **Hilfreich:** Blaue Kunststofflippe im "großen" USB-Stecker: USB 3.0 (schnell), Türkis/Lila: USB 3.1 (schneller, USB-C Stecker, höherer Ladestrom), Orange/Rot: spezielles Schnellladekabel.
4. Datenträger wie SD-Karten oder Micro-SD Karten sind robuste Speicher. Dennoch empfiehlt sich eine zusätzliche Datensicherung auf einem zweiten Datenträger (mögliche Lösung s.u.)

Neben den Big Three „Zelt, Schlafsack und Rucksack“ tragen natürlich viele weitere Ausrüstungsgegenstände dazu bei, den vermutlich ultraleichten Rucksack eines Weitwanderers schwerer zu machen. Und da sind dann noch gar nicht der Proviant und das Wasser für mehrere Tage im Hinterland enthalten.

Kaum jemand wird heute mehr auf eine solche Wanderung gehen ohne Geräte, die elektrisch betrieben werden und gelegentlich aufgeladen werden müssen (wobei es natürlich möglich ist, ganz ohne auszukommen!). Typische Geräte sind Sportuhren (ggf. mit GPS, was die Batterielaufzeit sehr stark beeinflusst), das Mobiltelefon, eine Actioncam, eventuell ein Satelliten-Kommunikationsgerät und die Stirnlampe. All diese Geräte haben heute einen Akku, der wieder aufgeladen werden kann.....normalerweise aber erst, wenn man wieder in der Zivilisation ist und eine Steckdose in Reichweite ist. Typischerweise entweder auf einem Zeltplatz oder einem Zwischenstopp in einem Restaurant oder einem Kaffee.

Nehmen wir für diese Situation als Extremfall mal an, die Akku`s aller Geräte sind nach vier Tagen in der Wildnis leer: an nur einer Steckdose werden wir alle Geräte gleichzeitig kaum laden können. Und hintereinander dauert sehr lange – Zeit, die wir während eines Resupply, einer Pause in einem Kaffee oder bei einem freundlichen Mitmenschen nicht haben. Und mehrere Ladenetzeile oder etliche Kabel sind auch keine Lösung dabei, Gewicht zu sparen.

Eine heute übliche Lösung lautet „Powerpack“. Diese tragbaren Stromspeicher können auch unterwegs Geräte nachladen, während man weiterwandert. Sie erhöhen die Einsatzdauer der elektrischen Geräte und sind ein Backup, wenn mal etwas Unerwartetes eintritt.

### 1.) Was gibt es zu beachten bei dem Kauf einer Powerbank?

Es gibt zahllose Angebote für diese Stromspeicher. Da die in ihnen enthaltenen Batterien ein bestimmtes Verhältnis zwischen Gewicht und Speicherkapazität haben, bedeutet eine Verdopplung der Kapazität auch gleichzeitig eine annähernd gleiche Gewichtssteigerung. Für Thru-Hiker hat sich eine Speicherkapazität von 10.000 mAh (Milliamperestunden) als geeignet herauskristallisiert. Wer viel fotografiert und filmt wird



vermutlich mehr benötigen, wer nur Sportuhr und Stirnlampe verwendet, dem reichen vermutlich auch 5.000 mAh.

Viele der Geräte protzen damit, wie schnell sie heutige schnellladefähige Geräte aufladen können. Während früher schon 5V und 2A als viel galten (das entspricht 10 W), werden moderne Handys mit Quickcharge-Möglichkeit bis zu 100W angeboten. 100W bedeutet über den Daumen, dass das Handy in 1/10 der Zeit geladen wird wie mit einem Standard-Ladenetzteil. Oder mit anderen Worten: statt vielen Stunden braucht man auf diese Weise nur einige zig Minuten bis eine Stunde zum Laden. Ein genüßlich getrunkenen Kaffee und ein leckeres Stück Kuchen oder eine deftige Mahlzeit reichen, das Handy wieder aufzuladen.

Was weniger bekannt ist, dass sehr viele Powerbanks selbst nur sehr langsam aufgeladen werden. Das schont zwar die Batterien (sie werden elektrochemisch weniger belastet), aber so dauert das Laden der Powerbank viele Stunden.

**Faustregel: Powerbanks sollten also nicht nur schnell laden können, sondern auch schnell GELADEN werden können! Als typischen Kennwert gilt auch hier die Ladeleistung in W.**

So, wie viele Powerbanks Geräte mit z.B. 45 W oder 60 W laden können (Output), sollten sie auch mit diesen Leistungen geladen werden können (Input). Denn ein 100W Netzteil (das schon recht schwer ist) nutzt nichts, wenn die Powerbank nur 10W durchlässt zum Laden der Akku's.

Eine Powerbank, die schnell wieder aufgeladen ist, verkürzt die Aufenthaltszeit und steht schnell wieder zum Nachladen der anderen Geräte zur Verfügung.

Die leichtesten 10.000mAh Powerbanks liegen bei 100...150 gr Gewicht. Bis auf wenige Ausnahmen ist auch zu beachten, dass Lithium-Ionen-Batterien bei Temperaturen unter 0°C sehr viel ihrer Speicherkapazität verlieren. Man tut gut daran, sie nah am Körper zu tragen, wenn es durch eine winterliche Landschaft geht.

Eine der wenigen Ausnahmen ist die „Nitecore Summit 10.000“, die sehr leicht ist und kälteresistent. Die extrem abgespeckte Powerbank liefert allerdings auch „nur“ 20W Ausgangsleistung und wird mit maximal 18W geladen – rein rechnerisch sind das etwa 130 Minuten zum Aufladen von 0 auf 100%. Bei 65 W Eingangsleistung wären es gerade mal etwas mehr wie eine halbe Stunde.

## 2.) Welches Solarpanel für den Thru-Hiker

Um anzuknüpfen an das zuvor gesagte: Ein 30W Solarpanel nützt wenig, wenn der Powerpack sich nur mit maximal 10W laden lässt. Denn dann wird nur ein Drittel der theoretisch nutzbaren Strommenge eingespeichert und es dauert „ewig“, bis das Powerpack wieder voll ist. Es lohnt sich also, darauf zu achten, dass Solarpanel und Stromabnehmer zueinander passen.

Die meisten Quickcharge-fähigen Handies nutzen die volle Leitung eines Solarpanels aus – die Sportuhr, die Stirnleuchte oder die Actioncam eher nicht. Sie werden nur langsam geladen und die vom Solarpanel zur Verfügung gestellte Energiemenge wird gar nicht abgerufen.

**Faustregel: Leistung Solarpanel = Eingangsladeleistung des Powerpacks**

Ob das Solarpanel nun 10W, 20W, 30W oder mehr Leistung in Watt hat hängt von zahlreichen Faktoren ab. Der erste und wichtigste: Mehr Leistung bedeutet mehr Gewicht!

Ein weiterer Faktor ist die Effizienz. Denn nur in besonderen Ausnahmefällen wird man immer einen strahlenden Sommertag haben oder eine lange Pause an einem Ort machen, an dem die Sonne die volle Leistung aus dem Solarpanel herauskitzelt. Kritischer sind die Momente, wenn es tagelang trüb ist – dann produzieren Solarpanels deutlich weniger Strom.

Statt mit nur einem Ausgang an zwei Ausgängen Geräte an das Solarpanel anschließen zu können, kann



hilfreich sein. Mehr Leistung wird deswegen nicht zur Verfügung gestellt, sondern nur auf die angeschlossenen Geräte aufgeteilt!

**Empfehlung: Man schließt das Mobiltelefon nicht direkt an das Solarpanel, sondern an die Powerbank an.** Das Smartphone wird später an der Powerbank geladen. Schwankende Sonneneinstrahlung und damit schwankender Ladestrom wird von einer Powerbank besser verkraftet wie von einem Handy-Akku.

Durchaus nicht unüblich ist das Entfernen der schützenden Stoffhülle. Mit Schere und Messer werden die Nähte aufgetrennt - übrig bleiben die in Folie eingeschweißten Solarmodule und die Verbindungskabel. Natürlich ist die mechanische Belastbarkeit deutlich reduziert - mit etwas Geschick kann man das aber ausgleichen.

Eine gute Ausgewogenheit zwischen Gewicht und Leistung bietet zum Beispiel das BigBlue 20W ETFE-Solarladegerät. ETFE-Folien sind extrem langlebig während die übliche PET-Folie nur einige Jahre UV-Bestrahlung aushält.

### 3.) Auch wichtig: die richtigen Kabel

Ein leistungsfähiges Solarpanel und eine geeignete Powerbank sind jedoch wenig brauchbar, wenn man Kabel verwendet, die nur wenig Stromfluß zulassen. Es gibt USB-Kabel, die nicht schnellladefähig sind und nur 5W oder 10W Ladestrom zulassen. Es lohnt sich, hier entsprechend geeignete Kabel für hohe Leistungen (Fast Charge, Schnellladekabel, Ausgangsleistung 12V/3,1A, usw.) zu verwenden. Meist sind das die beigelegten Kabel bei den Geräten. Leider ist von aussen kaum zu erkennen, ob es sich um ein schnelles Kabel handelt - schnell für Strom und für Daten. Hat man ein geeignetes Kabel gefunden: am besten dauerhaft markieren, damit es immer als solches erkannt wird.

Datenübertragung: Für diejenigen, die Daten von ihrem Mobiltelefon, von ihrer Actioncam oder z.B. einer Drohne auf ein externes Speichermedium (SSD) übertragen wollen, ist zudem wichtig, dass das USB-Kabel mindestens den USB Standard 3.0 oder 3.1 unterstützt (schlecht: USB 2.0; besser: 5-10 Gbps (Gigabyte per Second)). Sonst wird das Übertragen von Daten zum Geduldsspiel und saugt den Akku leer.



Farbcode der Stecker:

- Schwarzer/Weiß: USB 1.0 oder USB 2.0 (veraltet, sehr, sehr langsam)
- Blau: USB 3.0 (schnelle Datenübertragung, moderate Stromversorgung)
- Türkis/Lila: USB 3.1 (USB-C Stecker, hohe Datenrate, hoher Ladestrom)
- Gelb: Anschluss mit permanenter Stromversorgung (Sonderform, im Outdoorbereich unwichtig)
- Rot/Orange: Ladekabel für hohe Stromstärke (häufig USB 3.0, also auch schnelle Datenübertragung)



#### 4.) Datensicherung auf langen Touren

Wer später über seine Reise berichten möchte, wird währenddessen Bilder und Filme machen. Heutige Preise für die Speicherkarten sind vergleichsweise so gering, dass man selbst mit speicherplatzhungrigen 4K-Filmen keine Probleme hat: Man kauft sich einfach ein paar mehr der ultraleichten und kompakten Speicherkarten.

Aber Achtung: auch diese robusten Speicher können kaputt gehen. Es wäre doch zu schade, wenn die Bilder und Filme der ersten Hälfte einer Fernwanderung unwiederbringlich verloren sind. Deswegen empfiehlt es sich, eine Sicherung zu machen. Diese kann über einen entsprechenden Dienst natürlich in der „Cloud“ erfolgen. Doch das kostet Zeit und Übertragungsvolumen, was bei den meisten Mobilfunk-Verträgen teuer werden kann. Auch einen WLAN-Zugang zu finden, der ausreichend schnell ist, kann bisweilen schwer werden.

Ein gutes Setup ohne die Notwendigkeit, einen Laptop dabei zu haben, ist die Übertragung von der Speicherkarte (SD-Card) auf eine externe SSD (leichte, kleine SSD-Festplatten) mit Hilfe eines modernen Mobiltelefons. Es gibt USB-C Adapter, die gleichzeitig einen Leseschlitz haben für SD-Karten (Micro-SD) und eine USB-Buchse zum Anschließen der SSD-Festplatte. Auf dem Handy kann man dann die Daten von der Speicherkarte auf die Festplatte kopieren und hat somit ein Backup.



**Prinzipbild:** rechts das Handy mit USB-C Anschluß, weiß der Adapter zum Lesen der SD-Card und mit einem USB-Anschluß (z.B. bei Amazon). Die SSD von Sandisk ist nur exemplarisch, doch damit funktioniert es (ex-FAT Formatierung). Es funktioniert aber auch z.B. mit Samsung SSD T7 Shield und anderen SSD-Festplatten oder NVMe-Speichern. Keinesfalls etwas mit mehr als 2 Terabyte kaufen, sondern dann lieber 2x 2TB. Wichtig: Ein geeignetes Datenkabel verwenden, damit die hohen möglichen Geschwindigkeiten der Datenübertragungen moderner SSD- und SD-Karten ausgenutzt werden kann. Alle Geräte werden von dem Mobiltelefon mit Strom versorgt: 10 GB Datenübertragung können durchaus -5% Restlaufzeit bedeuten. Die Bordmittel von Android reichen für die Datenübertragung aus (copy and paste und Ordner neu erstellen).



## Überlegungen vor einer Fernwanderung

Alle hier angestellten Überlegungen und Hinweise richten sich eher an Anfänger denn an solche, die schon die dritte oder vierte Fernwanderung hinter sich haben. Mit dem Durchführen solch einer Wanderung wächst die Erfahrung und damit das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Zu diesen Fähigkeiten gehört eben auch, schnell und angemessen auf sich ändernde Voraussetzungen zu reagieren, Durchhaltevermögen zu trainieren und auch Offenheit den Menschen gegenüber, die man während einer viele Wochen oder Monate dauernden Wanderung treffen wird. Doch wer gerade erst anfängt...der findet hier Anregungen und Denkanstöße.

### Zu Anfang

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Selbst Scheitern gehört zu den Erfahrungen, die man machen kann. Doch das sollte einem nicht erst auf dem großen Fernwanderweg passieren, für den man sich Zeit und Geld frei geschaufelt hat. Denn es wäre doch mehr als ärgerlich, wenn eine mehrmonatige Auszeit wegen mangelnder Vorbereitung schon nach drei Wochen zu Ende ist. Also lieber mit einer kleineren Mehrtageswanderung beginnen und testen, ob ein echter Fernwanderweg überhaupt etwas für einen selbst ist. So unterschiedlich die Gründe sein mögen, warum man sich auf so eine Wanderung begeben möchte – vielleicht gibt es andere Möglichkeiten, die besser zu einem passen!

Ausserdem muß man sich im Klaren sein, dass so eine Fern- und Weitwanderung eine **kostspielige Angelegenheit** sein kann. Ist man dazu bereit, neben der Zeit auch das Geld in dieses Abenteuer zu investieren?!

Auch bei der **Wahl des Weges** sollte man sich selbst gut einschätzen können. Viele große Fernwanderwege ausserhalb Europas verlaufen mehrere Tage bis Wochen fernab jeder Zivilisation und Handyempfangs. Dafür braucht man eine andere Vorbereitung wie für solche Fernwanderwege, die jährlich von vielen Tausenden Wanderern genutzt werden (z.B. Jakobswege).

### 6 Monate vorher

Dass man sich über sein Ziel klar sein sollte, versteht sich eigentlich von selbst. So selbstverständlich, wie es klingt, ist es aber nicht, denn die vielen Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, können Planänderungen notwendig machen. Eine der Voraussetzungen ist: Überhaupt die Zeit zu haben, ein solches Unternehmen durchzuführen. Denn nicht zu jeder Zeit im Laufe eines Menschenlebens hat man für mehrere Monate die Freiheit, sich aus dem Alltag zu verabschieden und den ganz eigenen Weg zu gehen.

- Habe ich die feste Zusage/Möglichkeit, für mehrere Monate auf Wanderschaft zu sein?
- Brauche ich irgendwelche Papiere wie z.B. Visum, Wander-Permits, Impfnachweise?
- Wie lange ist der Personalausweis oder Reisepass noch gültig?
- Wer kümmert sich während meiner Abwesenheit und Wohnung/Haus/Post/Auto usw.
- Wenn notwendig rechtzeitig einen Flug hin und zurück buchen - spart Geld

Auch zu den früh anzudenkenden Maßnahmen gehört die Überlegung, ob und wie man zur Vorbereitung trainiert. Das ist natürlich auch von der eigenen körperlichen und mentalen Verfassung, den bereits zuvor gemachten Erfahrungen und dem Alter abhängig. Vor allem bekannte Schwächen (Sprunggelenke, Knie, Sehnen, Rücken) brauchen ggf. vorbereitend ein zusätzliches Training zur Stärkung der stützenden Muskulatur.

- Wann fange ich mit dem Training an? Was und wie trainiere ich?



- Hilfreich kann ein Besuch beim Arzt sein und eine Grunduntersuchung mit Belastungs-EKG. Auch bei Zahnarzt kann man Vorsorge treffen, um nicht unterwegs mit einer Behandlung vor Ort Zeit, Geld und Freude zu verlieren.
- Habe ich keine Fernwandererfahrung, geht es nicht nur um Ausdauer, sondern auch der Umgang mit der Ausrüstung.

### 3 Monate vorher

Nun sollten alle notwendigen Informationen zum Wanderweg vorliegen. Je nach geplantem Wanderweg kann auch das frühzeitige Reservieren von Übernachtungsplätzen notwendig sein (z.B. beliebte Wege wie eine Alpenüberquerung).

Eine Kreditkarte mit ausreichender Deckung ist für alle vorhergesehenen und unvorhergesehenen Umstände sehr hilfreich. Notfall können aber auch Geldbeträge per Bank-Direktüberweisung, Paypal und andere Dienste binnen Stunden oder Minuten übermittelt werden.

- Spätestens jetzt sollten untrainierte Gelegenheitswanderer damit anfangen, sich mit der **Handhabung der Ausrüstung** vertraut zu machen und sie praktisch zu testen. Einen vollgepackten Rucksack zu Hause mal aufziehen ist nicht vergleichbar einem steilen Aufstieg von 800 oder mehr Höhenmeter. Ein Zelt bei schönem Wetter auf der Wiese nebenan aufbauen ist nicht vergleichbar dem Aufbau bei Regen und Wind! Bei diesem Ausprobieren stellt man auch fest, ob z.B. das Zelt überhaupt geeignet ist. Zum Beispiel sind extrem leichte Zelte auch weniger robust und gehen leichter kaputt.
- Wichtig bei langen Wanderungen: Man wird auf jeden Fall viele verschiedene **Witterungs- und Klimaverhältnisse** erleben. Das schließt alles von großer Hitze und Trockenheit bis Eiskälte oder Sturm ein. Die Ausrüstung dementsprechend gewählt werden. Wichtigste Maßnahme: Zwiebelprinzip anstelle spezialisierter Einzelteile je nach Wetterverhältnissen.
- **Große Fernwanderwege läuft man auf Verschleiß.** Das heißt, nicht nur die Ausrüstung, sondern auch der Körper baut bei den meisten Fernwanderern nach und nach ab. Ständiger Hunger, die tägliche Belastung der Knie, Fußgelenke, des Rückens und die oft mental ermüdende Belastung z.B. in Schlechtwetterperioden nagen an der ursprünglichen Fitness.
- **Alle Gelegenheiten zum Training nutzen**, also jede Chance nutzen, das Wandern mit erheblichem Gepäck zu trainieren. Das bietet auch die Chance, ungeeignete Ausrüstungsgegenstände zu identifizieren. Ideal ist, wenn man das Training in den Alltag einbinden kann (z.B. zu Arbeit gehen statt zu fahren)  
Ausserdem bekommt man so ein Gefühl dafür, was man sich dauerhaft zumuten darf und wie lange man also für die geplante Strecke brauchen wird.
- **Reisedokumente:** Sind alle notwendigen Papiere, Erlaubnisse und anderen Reisedokumente da?
- **Thema Fotografie und Filmen:** Will ich zu meiner Wanderung etwas zeigen, erzählen, fotografieren oder filmen? Spätestens jetzt sollte man sich darüber in Klarem sein. Denn für einen guten Bericht, ein gutes Foto oder einen guten Film bedarf es auch „Training“ und Übung.
- Es kann sinnvoll sein, **Versicherungen abschließen.** Vor allem eine Auslandskranken-Versicherung schützt davor, dass ein Arztbesuch oder gar Krankenhausaufenthalt (zu) teuer wird. Man muß sich aber bewusst sein, dass man solche Kosten immer vorstrecken muß.

### 1 Monat vorher





- Die Unterlagen für die Wanderung sind gerichtet, elektronische Wanderapps installiert und Offline Karten heruntergeladen. Der Umgang damit ist trainiert. Ist man erst einmal auf der Wanderung, sind meist die Möglichkeiten, das nachzuholen, stark eingeschränkt.
- Wo notwendig und möglich sind Versorgungspunkte identifiziert und die Möglichkeit zur postlagernden „Care Paket Zusendung“ abgeklärt. Bei langen Wanderungen abseits der Zivilisation ist diese Maßnahme natürlich wichtiger wie auf gut versorgten z.B. Pilgerwegen.  
(kaputte Schuhe ohne Ersatz, zerschlissene Jacken während eines Kälteeinbruchs, zerrissene Zeltbahnen, durch die es regnet...)
- Das Training ist soweit fortgeschritten, dass 15-20 km lange Tageswanderungen einem Spaziergang gleichen (die Alternative, darauf zu vertrauen, dass sich das „Training“ im Laufe der ersten Wochen auf dem Trail einstellt, kann trügerisch sein – vor allem für ältere Wanderer)
- Man sollte inzwischen auch wissen, welche Nahrung man mitnimmt. Leichtigkeit ist hier Trumpf und nicht unbedingt bester Geschmack. Auch Nahrungsergänzungsmittel („Vitamine, Spurenelemente“) sind unersetzlich, denn eine Fernwanderung beinhaltet keine Gelegenheit, „gesund“ zu leben.
- Auf Fernwanderungen in abgelegenen Gebieten ist ein Satelliten-Kommunikationsgerät von Vorteil (InReach) – nicht nur wegen der Möglichkeit, auch ausserhalb von Mobilfunknetzen Hilfe herbei zu rufen, sondern auch als Tracker, damit zurückgebliebene Familienmitglieder oder Freunde wissen, wo man ist. Der Vertrag dafür ist nicht ganz günstig und muß rechtzeitig beantragt werden.

## 2 Wochen vorher

- Derjenige, der auf die Wohnung oder das Haus aufpassen soll, ist eingewiesen.
- Die Zeitungen sind für den Zeitraum der Fernwanderung abbestellt, die Post wird umgeleitet
- Der Transport zum Flughafen oder zum Startpunkt der Wanderung ist sichergestellt
- Durch die vorherigen Tests ist der Rucksack so leicht wie irgend möglich und es ist nur dabei, was sich als sinnvoll und notwendig erwiesen hat. Die letzten Beschaffungen von Lebensmitteln, Medikamenten, Verbandszeug usw. werden jetzt abgeschlossen.

## 1 Woche vorher

- Nicht nervös werden – es wird schon klappen 😊

## Auf der Wanderung

- Auch wenn das Ziel das Ziel der Wanderung ist, sollte das Genießen des Weges im Vordergrund stehen. Denn bis zuletzt weiß man nicht, ob man das Ziel wirklich erreicht. Aber den Moment kann einem niemand nehmen.

--- Viel Freude, Freunde und zahllose schöne Momente auf deinem Weg! --

