

Wandern

Einführung

Also gleich vorne weg, wir sind keine Outdoor – Spezialisten die schon alle 8000er ohne Sauerstoffgerät erklimmen, die Antarktis durchquert oder die Wüste Gobi bezwungen haben, sondern gehen einfach nur gern wandern. Und dazu hat man ja in den tollsten Gegenden der USA genug Gelegenheit. Und es ist unserer Meinung nach die einzige Möglichkeit die Schönheit der Landschaft wirklich zu erkunden. Abgesehen vom Fahrrad oder Pferd.

Da man auch beim Wandern einiges beachten sollte, hier diese Rubrik. Natürlich gehen wir davon aus, daß die meisten Leute die in die Nationalparks fahren ohnehin Wanderer sind, und entsprechende Erfahrung haben. Ein großer Teil davon sicher auch noch mehr als wir. Aber jeder hat mal angefangen, und Neulinge finden hier vielleicht doch noch ein paar Anregungen, die ihnen helfen könnten. Wandern hat auch eine gewisse Variationsbreite, und wir beschäftigen uns hier mit Tageswanderungen mit leichterem Gepäck. Das Gebiet der Mehrtages- und Langzeitwanderungen ist ungleich aufwendiger, umfangreicher und komplexer was Ausrüstung und Planung betrifft, so daß wir hier erstmal nicht darauf eingehen werden.

Das A und O beim Wandern ist die entsprechende Ausrüstung. Heutzutage gibt es nichts, was es nicht gibt, diverse Outdoor – Kataloge und Anbieter geben davon Zeugnis. Natürlich sind viele Sachen sinnvoll, manche Luxus und manche schlichtweg Nonsens. Ich denke da z. B. an Produkte die, ich zitiere „Frauen das Pinkeln im Stehen“ ermöglichen sollen, Hot – Dog – Halter oder Reisekorkenzieher. Aber naja, es ist an alles gedacht.

Schuhe

Am allerwichtigsten sind sicherlich die richtigen Schuhe. Wer einmal so wie ich mit ausgelatschten Turnschuhen im Bryce Canyon den Hang runtergeschurt ist und sich dabei eine schmerzhafte Zerrung zugezogen hat, weiß wovon ich rede. Nichts, außer vielleicht Wasser, ist beim Wandern so wichtig wie ein sicherer Tritt. Daher sollte man hier nicht am falschen Ende sparen, und sich ein paar ordentliche Wanderschuhe, besser Wanderstiefel zulegen. Diese sollten über ein griffiges, abriebfestes Profil verfügen und auch den Knöchel und das Knöchelgelenk idealerweise schützen.

Ein guter Schuh hat ein vorgeformtes Fußbett, daß die Abrollbewegung unterstützt, dämpft ab, ist nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht für Touren mit Gepäck. Das Obermaterial besteht entweder aus Leder oder Gore – Tex – Membran. Je nach Einsatzbereich gibt es diverse Modelle, am besten läßt man sich im Fachhandel beraten. Auf jeden Fall sollten sie schon eingelaufen sein, wenn man sich auf längere Wanderschaft begeht. Nichts ist schlimmer als Blasen und wundere Füße verbunden mit dem Wissen, daß man noch 10 km laufen muß.

Zu einem Wanderschuh gehört natürlich eine entsprechende Wandersocke, die Wärme (je nach dem) hält oder ableitet, Feuchtigkeit aufnimmt und ableitet und den Fuß dämmt und schützt. Sie sollte genau passen, damit keine Scheuerpunkte entstehen und dadurch Blasen hervorgerufen werden.

Bekleidung

Hat man den Fuß bekleidet, muß auch der Rest was zum Drüberstreifen kriegen, schließlich kann man nicht nackt durch die Botanik hüpfen. Das heißt, können tut man schon. Man muß aber nicht. Je nach Witterung ist das dann mehr oder weniger. Auch hier bietet der Fachhandel ein schier unerschöpfliches Angebot unzähliger Hersteller an. Natürlich hat entsprechende Funktionskleidung ihren Preis, aber auch ihre Vorteile. Man sollte abwägen, wie oft man so etwas benötigt.

Wer nur ab und zu mal ein bisschen in der Gegend herumläuft, oder einen halbstündigen Spaziergang zu einem Aussichtspunkt unternimmt, ansonsten aber keine größeren Wanderungen vorhat, muß sicherlich keine hunderte von Euronen ausgeben, um sich in High-Tech – Wanderbekleidung zu hüllen. Da tut es mit Sicherheit legere Freizeitkleidung. Ansonsten ist es sicherlich sinnvoll, das eine oder andere Bekleidungsstück gezielt zu kaufen. Eine gewisse Basis – Wandergarderobe ist dann durchaus angebracht.

Diese spezielle Kleidung besitzt im Gegensatz zu normaler Bekleidung doch einige Vorteile, die den meist immensen Preis doch wenigstens halbwegs rechtfertigen. Funktionsbekleidung ist meist sehr robust und widerstandsfähig, abrieb- und reißfest, trocknet schnell, ist atmungsaktiv, bei Jacken auch wind und wasserabweisend, flexibel einsetzbar, schmutzunempfindlicher und leicht. Natürlich muß man hierbei nach dem Einsatzgebiet unterscheiden. Bei der Auswahl sollte man sich bei Unsicherheiten auch an den Fachmann im Handel wenden.

Wichtig ist, daß man sich nach dem sogenannten Zwiebel – Prinzip zu kleiden. Also mehrere leichtere Schichten übereinander, die man je nach Situation ausziehen oder anziehen kann, als nur eine dicke Schicht. Die unterste Schicht sollte den Körper warm und trocken halten. Sachen, in denen man nicht schwitzt, gibt es nicht, soviel gleich mal vorne weg. Man schwitzt immer, wir jedenfalls. Wichtig ist, daß die Wäsche die Feuchtigkeit nach außen ableitet und nicht speichert. Daher sind Materialien wie Baumwolle, die viel Feuchtigkeit speichert und am Körper hält, nicht geeignet. Besser sind Kunstfasermodele, die die Feuchtigkeit ableiten, den Körper aber trotzdem warm und trocken halten. Es gibt spezielle Funktionsunterwäsche die sicher sehr sinnvoll ist, allerdings auch immens teuer. Auch im Kaufhaus kann man Unterwäsche finden, die diesen Kriterien entsprechen, aber das Budget nicht ganz so stark belasten.

Die mittleren Schichten sollten auch wieder aus Materialien bestehen, die den Feuchtigkeitstransport gewährleisten, ansonsten aber den Körper warm halten. Selbstverständlich spielt auch hierbei wieder Einsatzbereich und Witterungsverhältnisse eine Rolle. Im Hochsommer wird sich sicherlich niemand in Polar - Fleece hüllen, und dann noch die winddichte Jacke drüberziehen.

Womit wir schon bei der äußeren Schicht wären. Jacken sollten je nach Einsatzbereich wind- und wasserdicht, und atmungsaktiv sein. Wobei man sagen muß, daß man nicht alles haben kann. Wenn die Jacken 100% wind- und wasserdicht sind, bleibt meist die Atmungsaktivität etwas auf der Strecke und umgekehrt. Man muß also schauen, was man braucht und selbst als angenehm empfindet. Außerdem sollten sie eine gewisse Scheuer- und Abriebfestigkeit haben, da man ja meist einen Rucksack mit sich rumschleppt. Ansonsten sind sogenannte Doppeljacken relativ sinnvoll, da diese aus einer meist aus Gore – Tex – Materialien bestehenden Außenschicht, und einer Fleece – Innenschicht zusammengesetzt sind, und sich je nach Belieben trennen und zusammenfügen lassen.

Im Sommer in den USA benötigt man je nach dem in welchem Gebiet man sich befindet, sicher keine allzu dicke Jacke. Abgesehen von den nördlicheren Gebieten in denen es in den höheren Lagen der Rocky Mountains auch im Sommer mitunter noch empfindlich kühl werden kann, gerade wo noch Schnee liegt. Im Südwesten und im Gebirge braucht man meistens eher eine Regenbekleidung, da einem gerade im August häufig rasch aufziehende Gewitter eine nasse Überraschung bereiten können.

Praktisch sind alle Teile, die man variieren kann, wie Zip – hosen und alle kombinationsfähigen Kleidungsstücke. Je besser man alles kombinieren kann, desto geringer fällt auch das Gesamtgepäck aus, und das ist doch auch ganz praktisch. Ich schleppe immer noch viel zu viel Gepäck mit, und renne dann den ganzen Urlaub aber eh nur in meiner Wanderkluft rum. Das praktische an dieser Kleidung ist auch die schnelle Trocknung. Man kann es abends auswaschen, und morgens wieder anziehen. Und auch wenn man mal nass geworden ist, die Sachen sind relativ schnell getrocknet.

Zugegeben, man wird sicherlich keinen Fashion – Award gewinnen, aber die Natur ist ja auch kein Cat – Walk.

Natürlich muß man sich jetzt nicht die gesamte Kollektion von Jack Wolfskin, Mammoth, The North Face und Co. in den Schrank hängen. Ein paar Basisteile tun es auch. Unseres Erachtens ist es sinnvoll über 1 – 2 gute Wanderhosen zu verfügen, eine Jacke sowie Regenbekleidung. T- Shirts

und Blusen/Hemden haben zugegeben einen hohen Tragekomfort, aber es tun auch normale Shirts und Consorten.

Was man ansonsten unbedingt braucht ist eine gute Kopfbedeckung. Egal ob Mütze, Hut oder Tuch, Hauptsache die Gehirnzellen werden gut geschützt. Idealerweise wird auch der Nacken geschützt, aber den kann man auch gut eincremen oder mit einem Halstuch schützen.

Ausrüstung

Nun zudem was man so mitführen sollte. Als ideales Tragegepäck hat sich ja der Rucksack erwiesen. Für eine Tagestour braucht man keinen 100 L – Sack, da genügt ein Rucksack mit kleinerem Volumen von 20 – 25 L . Er sollte gut am Rücken belüften, an Schultern und im Rücken gepolstert sein und gut aufsitzen.

Das wichtigste was man mitnehmen sollte ist Wasser. Davon kann man nie genug tragen. Da es im Westen der USA sehr heiß wird, kann es schlimme Folgen haben, wenn man kein oder zu wenig davon mitführt. 2-3 Liter muß man mindestens auf eine Tageswanderung schon mitnehmen. Es gibt auch Halterungen für die Hüfte, dann muß man nicht alles auf dem Rücken tragen.

Auch was zu essen sollte man mitnehmen. Für eine Tagestour braucht man sicher keinen Kocher mitschleppen, da man ja abends richtig essen kann. Daher genügen selbstgemachte Sandwiches, Obst z. B. Äpfel und Bananen, und ähnliches. Auf jeden Fall sollte einem die Nahrung Energie zuführen, und nicht entziehen. Daher sind alle schweren Sachen wie die Hühnerkeule, Klöße oder Schokoriegel weniger zu empfehlen. Auch, da sie stärker duften und das eventuell andere Interessenten für unser Lunchpaket anziehen könnte.

Geeignet sind für unterwegs sind auch Nussmischungen bzw. Studentenfutter, die man auch als Trailpacks kaufen kann. Auch die beliebten Power – Bar, ihreszeichens Energieriegel kann man mitnehmen. Wichtig dabei ist nur, daß man ausreichend dazu trinkt, mind. ½ Liter Wasser. Ansonsten macht so ein Riegel gut satt und gibt, na was wohl – POWER.

Neben der Verpflegung gehört auch ein Taschenmesser ins Gepäck, das kann man immer gebrauchen. Ebenso Zündhölzer bzw. ein Feuerzeug, um eventuell ein Feuer entzünden zu können. Für „menschliche Notfälle“ sollte man etwas Toilettenpapier oder Zelltofftaschentücher mitführen, die man dann gemäß dem Motto „Pack it out – pack it in“ aber wieder mitnehmen sollte, wenn das vergraben verboten ist (in manchen Bärengeländen). Wichtig ist eine Jacke bzw. Regenbekleidung mitzuführen, damit man nicht wie ein begossener Pudel dasteht. Außerdem ist bei langanhaltendem Regen meist mit Auskühlung zu rechnen, die so schon unangenehm ist, und im schlimmsten Fall tödlich enden kann.

Und natürlich darf die Wanderkarte nicht fehlen, günstiger Weise in eine Regenhülle verpackt. Die meisten Wanderwege in den USA sind vorbildlich ausgeschildert, zur Sicherheit sollte man aber immer eine Karte bei sich führen, es gibt meist viele abzweigende Wege und man kann doch schnell mal fehlgehen. Hingegen ist ein Kompass für eine Tagestour nicht notwendig. Wer will kann natürlich trotzdem einen mitnehmen. Karten kann man in jedem Visitor Center kaufen, oder selbst in Supermärkten vor Ort. Auch ein Regenschutz für den Rucksack kann nützlich sein.

Das sind die wichtigsten Utensilien, die man auf jeden Fall dabei haben sollte. Ansonsten unterliegt der Rucksackinhalt dem persönlichen Interessen und Geschmack. Fotoapparat, Videokamera, GPS – Empfänger, Fernglas, Frauenstehpinkelhilfe ☺, etc. pp.

Ach, sehr praktisch für Touren in unwegsamere Gelände sind Teleskopwanderstöcke. Ich möchte meine jedenfalls nicht mehr missen. Sie haben sich als hervorragende Hilfe beim Überwinden von Geröll, Schnee, Eis und auch in felsigem Gelände erwiesen. Mir hat zwar mal jemand gesagt, sowas bräuche er nicht, er wäre kein Opa, aber an gewissen Stellen hat er dann doch ganz neidisch auf meine Stöcke geschaut. Das ist keine Fehlinvestition, und nicht nur was für die Generation 65+. Abgesehen davon machen manche 65jährige diesem Besagten hundertpro noch etwas vor. Aber ich schweife ab.

Soviel, (im wahrsten Sinne des Wortes) zur Ausrüstung.

Wandern allgemein

Nun noch etwas zum wandern an sich. Viel benötigt man dazu nicht, wie man sieht. Aber gut zu Fuß sollte man sein, trittsicher und auch eine gewisse Kondition ist angebracht. Auch die teuerste Luxusausrüstung ersetzt keine körperliche Fitness. Bei einer Tageswanderung kann man gut 20 km und auch mehr schaffen, allerdings sicher nicht beim ersten Mal. Man fängt wie bei allem klein an und kann sich dann steigern.

Außerdem sollte man in der Lage sein eine Karte zu lesen. Man sollte vor Antritt der Wanderung die Strecke auf der Karte planen, z. B. welche Steigungen sind zu bewältigen, sind Flüsse zu durchqueren, und sich über die Wege informieren, zwecks Besonderheiten, Beschaffenheit, ob Sperrungen sind oder Schnee liegt, Flash Flood Warnungen herausgegeben wurden und und und. Erste Adresse dafür sind die Ranger Stations und Visitor Center. Auch über die Wetterlage sollte man sich einen Überblick verschaffen. In Canyongebieten und im Hochgebirge kann das lebenswichtig sein. Bei einsetzendem starkem Regen sollte man in diesen Gebieten schleunigst den Heimweg antreten, oder Unterschlupf suchen. Vorallem in Canyons ist die Gefahr weggespült zu werden sehr hoch, und dazu muß es nicht mal an Ort und Stelle regnen. Deshalb ist es so wichtig, Wetterberichte zu hören und die Ranger zu befragen. Und vorallem auch auf diese zu hören. Im Hochgebirge sind eher die Gewitter gefährlich, sollte man da über der Baumgrenze sein, nichts wie runter. Im Westen der USA gibt es nicht wie hier in Europa oder auch im Osten der USA so häufig Schutzhütten, eher weniger. Man muß also selbst zusehen, daß man mit Regenkleidung so trocken wie möglich bleibt. Das man keine unnötigen Risiken eingeht, ist ja eigentlich klar.

Das Tempo beim Wandern ist bei jedem unterschiedlich. Manche gehen schneller, manche langsamer. Man sollte nicht zu schnell gehen, um sich nicht schon auf dem ersten Kilometer völlig auszupowern, aber auch nicht wie eine Schnecke kriechen, da man ansonsten Probleme bekommen könnte, die Strecke auch in der vorhandenen Zeit zu schaffen. Jeder hat ein eigenes Gehtempo, daher muß man auch nicht auf teufel komm raus zusammenkleben, so daß der eine bald schlappmacht und dem anderen die Knochen vom langsamgehen schmerzen.

Besser ist, wenn jeder sein Tempo geht, und der schnellere dann lieber mal wartet an vereinbarten Stellen, oder wenn der Abstand zu groß wird. Zu zweit wird man sicher keine Probleme haben, aber bei mehr Leuten kann es schon problematischer werden, vorallem, wenn man nicht aufeinander eingepieilt ist. Generell sollte in einer Gruppe der Schwächste das Tempo bestimmen, zumindest sollte man aufpassen, daß diese nicht zurückbleiben. Man kann auch Zweier – Gruppen bilden, die dann zusammengehen.

Das man die Parkvorschriften einhält, sollte selbstverständlich sein, ist es leider aber oft nicht. Gerade die amerikanischen Wanderer gehen recht sorglos mit ihrer Natur um. Z. B. gibt es im Mt. Rainier N. P. sehr empfindliche Tundrazonen, die nicht betreten werden dürfen, dennoch sahen wir Amerikaner draufrumlaufen und –sitzen. Wir meinen, man sollte sich an solche Vorschriften halten, da sie keine Schikane sind, sondern Naturschutz und schließlich wollen sich noch viele an dieser tollen Landschaft erfreuen. Dazu gehört auch das man keine Pflanzen abreisst, Tiere stört oder füttert usw. Alles was man mitbringt, sollte man auch wieder mitnehmen und keinen Müll hinterlassen.

Erste Hilfe Kenntnisse dürfte eigentlich jeder besitzen, wenn nicht sollte man sich diese zulegen. Ansonsten sollte man sich noch informieren ob es Bären in der Gegend gibt, oder Giftschlangen und ähnliches. Michael Jackson wurde zu Hause von einer Spinne gebissen und mußte an Krücken laufen, wer weiß was da alles in der amerikanischen Wildnis krecht und fleucht. (Kleiner Scherz)

Das wär eigentlich alles, was mir erstmal zum Thema einfällt. Wandern ist ein tolles Erlebnis, man ist aktiv und das auch noch draußen in der Natur. Und man kann zu Orten gelangen, die ein Auto – Tourist niemals sehen wird. Das macht einen großen Teil des Reizes dieser Lauferei aus. Wer zu

Hause schon Wandertouren planen will, kann das mit Hilfe von Wanderführern tun, allerdings gibt es für Amerika nicht allzu viele.

Eine Auswahl führen der Conrad Stein Verlag, Reise Know How Verlag und der Bergverlag Rother. Diese Verlage führen auch umfassendes Informationsmaterial rund ums Thema Wandern. Sei es Wandern im allgemeinen und speziellen. Wer also sich noch genauer informieren will, findet dort eine große Anzahl Praxis – Bücher von sehr erfahrenen Outdoorern. Also, holt die Wanderschuhe raus in rein in die Natur. Denn dort läuft ihr auch nicht Gefahr, Opfer folgenden Spruches zu werden: Dank der Modernisierung gibt es heute eigentlich nur noch zwei Gruppen von Fußgängern: die schnellen und die toten.
James Dewar

☺ In diesem Sinne Let's go!