

Tipps und Tricks

"Laufen ohne zu schnaufen": Für den Erholungseffekt des Wanderns ist – nach langsamer Belastungssteigerung – möglichst gleichmäßiges, dem Leistungsvermögen angepasstes Gehen mit kurzzeitigen Anstrengungen geeignet, z.B. bei Anstiegen.

Wanderschuhe: Als Gradmesser für die Größe am besten abends kaufen, wenn die Füße geschwollener sind. Probieren Sie die Schuhe möglichst mit Strümpfen, die beim Wandern getragen werden. Sie müssen ebenfalls exakt sitzen und sollten sehr saugfähig sein. Für den Mittelgebirgsraum reichen leichtere Wanderschuhe mit biegsameren, rutschsicheren Profilsohlen (Firmen wie Lowa oder Meindl verwenden dafür inzwischen ein verbessertes rutschfestes Material).

Gegen Blasen: Wanderschuhe kombinieren mit Treckingstrümpfen, die an den Problemzonen des Fußes gepolstert sind oder Nylonstrümpfe (im Winter atmungsaktive, wärmende Chemiefasern) unter den Wandersocken tragen.

Wettergeeignete Kleidung: Bequeme, atmungsaktive Funktionskleidung, möglichst mit Belüftungsreißverschlüssen in der Außenbekleidung. Mehrere dünne Kleiderlagen, im Winter incl. Kopfbedeckung, sind am geeignetsten für die Wärmeregulation.

Wanderkarten: Wege in Bielefeld und Umgebung können sehr gut mit dem amtlichen Stadtplan im Maßstab 1 : 20.000 mit eingezeichneten Wander- / Radwegen erkundet werden.

Erkundung unbekannter Terrains: Am besten bekannte oder markierte Wege mit nicht zu langen unbekanntem Wegstrecken kombinieren. Individuelle Weg – Merkmale einprägen. Wegstrecken zwischendrin mit der Karte abgleichen, um die Orientierung zu behalten!

Hilfreich: 1. Ein Handy mit guter Reichweite – vor allem bei Alleingängen / 2. Bei Tagestouren von Herbst bis Frühjahr oder bei Nachtwanderungen Taschenlampen

Proviant: Damit die körperliche Leistungsfähigkeit nicht stark absinkt, sind ausreichend Getränke wichtig und Energiespender hilfreich, z.B. Nüsse, Schokolade.

Gepäck: Gute Dienste leisten Rucksäcke mit Rückenabstandshalter, Gurt- und Hüftpolsterung sowie integriertem Regenschutz.

Gehzeiten: Für ungeübte Wanderer, bei unbekanntem Wegen oder bei anspruchsvollen Wegen sind in unserer Region 3 – 3,5 km / h eine geeignete Richtschnur.

Regionale Wanderwegsysteme:

Fernwanderwege → z.B. **E 1**

Hauptwanderwege → z.B. Hermannsweg = **H** und nummerierte **X** – Wege, z.B. **X 25**

Große Rundwanderwege → meist Buchstaben im Kreis, z.B. **○ K** = Kalletalweg Bezirkswege →  + Zahl im Karo, z.B. **10**

Gemeinderundwege → **A + Nr.**, z.B. **A1**

Empfehlungen für regionale Wanderführer:

Biologische Station Lippe (Hrsg.): Wege durch die Natur – Wanderführer Lippe (Schuber) Verlag Thomas P. Kiper, ISBN 3-936359-07-5

Naturpark Eggegebirge und südlicher Teutoburger Wald (Hrsg.): Erlebnis Hermannsweg Verlag Thomas P. Kiper, ISBN 3-936359-01-6