

# Wallis

## «Die Zeitangaben auf den Wanderwegweisern»

Wandern ist die beliebteste Freizeitaktivität des Landes. Wir haben einem angehenden Wanderleiter 40 Fragen dazu gestellt – von ernst bis lustig, von

**Martin Meul**

Rainer Meichtry steht vor seiner Hütte auf der Alp «Tschärmidungu» oberhalb Albinen. Normalerweise würde der Blick Richtung Westen von hier aus über den Pfywald bis zum Mont Blanc reichen. Doch heute ist es dunstig, Saharastaub liegt in der Luft.

Meichtry wirkt entspannt, er hat Ferien. Der richtige Moment, um mit ihm über die Freizeitaktivität zu reden, die von vier Millionen Schweizerinnen und Schweizern ausgeübt wird.

Wandern ist im Trend, nicht erst seit der Corona-Pandemie. Zeit, ein paar Details zu klären.

### 1. Was sagt man Kindern, wenn sie fragen: «Wie weit ist es noch?»

Die Wahrheit. Ich habe als Kind schlechte Erfahrungen damit gemacht, wenn mir gesagt wurde: «Noch einen Hügel». Dann aber kamen noch vier weitere. Man sollte Kindern sagen, wie lange es noch dauert. Der Trick ist dann aber, sie vom reinen Laufen abzulenken. Zum Beispiel indem man ihnen Naturschönheiten zeigt. Für viele Kinder ist Laufen langweilig, die Natur aber immer spannend. Das gilt auch für Erwachsene.

### 2. Was ist die ideale Nahrung auf einer Wanderung?

Unbedingt sollte man teures Functional Food wie Power-Riegel dabei haben. Nein, im Ernst: Was man dabei hat, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass es einem schmeckt. Viele Wanderer haben das Problem, dass sie während der Tour keinen Hunger verspüren. Man sollte aber regelmässig essen, damit man nicht in ein Leistungstief fällt. Je lieber man das isst, was man dabei hat, umso leichter fällt einem das Essen. Geschmack geht in diesem Fall vor Gesundheit.

### 3. Was ist mit Getränken? Was sollte ich da mitnehmen?

Bei den Getränken sollte man darauf achten, dass man nicht zu süsse Sachen dabei hat. Der Zucker führt nämlich dazu, dass man immer mehr Durst bekommt. Gerade auf langen Touren ist das Gewicht im Rucksack aber ein wichtiger Faktor. Wasser, ein leicht gesüsstes Tee oder ein isotonisches Getränk sind sicher nicht verkehrt. Wichtig ist, dass man vor dem Start viel trinkt. Was ich schon im Bauch habe, muss ich nicht im Rucksack mitschleppen.

### 4. Beliebt ist auch, etwas Wein dabei zu haben, um auf dem Gipfel anzustossen. Eine gute Idee?

Ein Gläschen Wein ist wohl in Ordnung. Aber man sollte noch fit sein, wenn man auf dem Gipfel Alkohol trinkt. Denn: Fertig ist die Wanderung erst, wenn man wieder unten ist. Bei Wandern und Alkohol ist extreme

Vorsicht angezeigt. Man muss bis zum Schluss konzentriert bleiben.

### 5. Analoge oder digitale Karte – was ist besser?

Digitales Kartenmaterial ist super, das funktioniert bestens. Man kann damit seine Touren planen, weiss dank GPS genau, wo man ist. Gerade im Winter aber kann der Akku des Handys schnell mal schlappmachen. Dann steht man plötzlich ohne Karte da. Ich habe im Winter deshalb auch eine analoge Karte dabei. Aber die bringt nur etwas, wenn man damit auch umgehen kann. Das heisst: Man sollte mit einem Kompass navigieren können, wenn zum Beispiel die Sicht schlecht ist. Kann man das nicht, braucht man auch keine Karte auf Papier mitzunehmen. Besser ist es, einen externen Akku dabei zu haben, um das Handy unterwegs aufladen zu können. Analoge und digitale Karten ergänzen sich gut, sofern die nötigen Fähigkeiten vorhanden sind.

### 6. Was gilt es beim Schuhwerk zu beachten?

Die drei wichtigsten Regeln für Schuhe sind: Profil, Profil, Profil! Ein gutes, hohes Profil gibt einfach den besten Halt, erhöht die Sicherheit massiv. Jetzt kommt die Frage nach der Höhe des Schuhs. Ob ein hoher Bergschuh oder ein Trekkingschuh mit gutem Profil getragen werden sollte, hängt stark von den physischen und technischen Fähigkeiten des Wanderers ab. Wer gut trainiert ist, starke Gelenke hat, kann ohne Weiteres einen Trekkingschuh nutzen. Hohe Schuhe bieten grundsätzlich einen guten Schutz, verhindern auf Schneefeldern, dass man nasse Füsse bekommt. Ich persönlich nutze oft ziemlich grobe Wanderschuhe. Damit gibt es am wenigsten böse Überraschungen.

### 7. Wie schätze ich meine persönliche Leistungsfähigkeit bei Wanderungen richtig ein?

Die zu gehenden Höhenmeter spielen dabei eine grosse Rolle. Sowohl hoch wie auch runter. Ein durchschnittlicher Wanderer schafft etwa 300 bis 400 Höhenmeter pro Stunde. Wie viele Stunden man nun am Stück auf- und absteigen kann, muss jeder für sich herausfinden. Es empfiehlt sich daher, nicht direkt ultralange und harte Touren in Angriff zu nehmen, sondern sich zu steigern. So bekommt man ein Gefühl dafür, was drinliegt und was nicht. Auch distanzmässig, vom Gelände und dem Bodenbelag her. Ein Beispiel: Viele Wanderer haben grosse Mühe damit, wenn sie am Schluss einer Tour noch ein paar Kilometer auf Asphalt laufen müssen. Die brechen dann regelrecht ein. So was kann man aber nur über Erfahrung herausfinden. Eine Hilfestellung bieten die Bewer-



Übers Wandern lässt es sich vortrefflich philosophieren. Auf der Alp «Tschärmidungu» bei Albinen blickt Rainer Meichtry Richtung Sitten.

tungen des SAC. Wer eine Tour der Kategorie T3 kaum geschafft hat, sollte am nächsten Wochenende besser nicht eine der Kategorie T5 ins Auge fassen.

### 8. Welches ist das schönste Wandergebiet der Schweiz?

Das ist das Wallis. Zusammen mit dem Glarnerland. Im Wallis ist es immer schön, auch wenn es nicht schön ist. Das Glarnerland macht dagegen schön.

### 9. Was sollte immer im Rucksack mitgenommen werden?

Etwas zu essen, etwas zu trinken, ein Regenschutz und eine kleine Apotheke.

### 10. Früher hiess es: Ein Regenschirm muss immer mit. Gilt das noch?

Ich habe oft einen Regenschirm dabei. Der ist äusserst praktisch. Also ja.

### 11. Wie verhindere ich, dass ich mich im Schritt wund laufe, den «Wolf» bekomme?

Die Kleidung spielt eine grosse Rolle. Dabei gibt es aber keine grundsätzliche Regel. Für den einen funktioniert ein etwas weiterer Schnitt, der andere braucht eng anliegende Sachen. Das kann sich über die Zeit auch verändern. Einfach ausprobieren.

### 12. Apropos Wolf, schon mal einem solchen Tier begegnet?

Leider nein, ich träume aber davon. Für Wanderer ist der Wolf kein Risiko. Statt vor diesem sehr scheuen Tier Angst zu haben, sollten sie sich viel mehr mit dem Umgang mit Herdenschutzhunden befassen. Solche Begegnungen können bei falschem Verhalten ziemlich unangenehm werden. Es gibt gute Kurse dafür.

### 13. Wie verhindere ich, dass ich beim Wandern «bünzlig» aussehe?

Kein kariertes Hemd tragen (lacht). Grundsätzlich sind ein T-Shirt und ein paar Hosen eine zeitgemässe Wanderbekleidung. Ich finde in diesem Punkt wichtig, dass man Kleidung kauft, die länger als eine Saison hält.

### 14. Wie viel Fluchen ist bei einer Wanderung noch normal?

Fluchen beim Wandern ist gar nicht normal. Man sollte es geniessen, wer flucht, macht etwas falsch. Aber wenn jemand fluchen will, soll er das tun.

### 15. Das Wetter spielt beim Wandern eine grosse Rolle. Was gilt es zu beachten?

Ganz wichtig ist, dass man bei der Vorbereitung nicht nur die Symbole anschaut. Man sollte den ausführlichen Wetterbericht lesen, wenn möglich auf

verschiedenen Portalen. Das verhindert zum grossen Teil, dass man böse überrascht wird. Es lohnt sich auch, sich mit Höhenwinden zu befassen. Diese geben Aufschluss darüber, aus welcher Richtung etwas kommt. Beim Wandern selbst gilt: immer mal wieder den Himmel beobachten.

### 16. Letztes Jahr sind fast 1700 Personen beim Wandern in Bergnot geraten, über 50 Personen haben ihr Leben verloren. Was macht Wandern so gefährlich?

In absoluten Zahlen betrachtet ist Wandern tatsächlich die gefährlichste Sportart von allen. Nirgendwo sonst gibt es so viele tödliche Unfälle. Etwa die Hälfte der Todesfälle hat medizinische Gründe, der Rest sind Stürze. Warum die Leute abstürzen, ist nicht klar. Tatsache aber ist, dass viele Stürze in relativ leichtem Gelände passieren. Man weiss auch, dass es im Frühling viele Un-

# n im Wallis stimmen nicht»

von technisch bis philosophisch.



Bilder: pomona.media



Rainer Meichtry ist angehender Wanderleiter.



Beim Schuhwerk gilt: Profil, Profil, Profil.

Bild: Keystone

fälle gibt, wenn teilweise noch Schnee liegt oder gewisse Passagen nass sind. Die Gründe dürften daher vielfach in mangelhafter Ausrüstung, schlechter Tourenplanung und Selbstüberschätzung liegen. Für den letzten Punkt spricht auch, dass die grosse Mehrheit der Notfälle beim Wandern Verirrungen und Blockierungen sind.

## 17. Wandern Frauen und Männer anders?

Ganz klar ja. Das Geschlechterverhältnis ist ungefähr ausgeglichen. Die schweren Unfälle gehen aber zum grössten Teil auf das Konto der Männer. Selbstüberschätzung passiert Frauen viel weniger. Frauen kümmern sich um die Sicherheit. Das sieht man auch in den entsprechenden Kursen. Da sind Frauen krass übervertreten. Männer hingegen werden mit einem Lawinenverschüttensuchgerät im Körper geboren. Frauen sagen auch mal:

Hier fühle ich mich nicht wohl. Männer boxen die Sache durch. Zu oft leider mit einem schlechten Ausgang.

## 18. Wie sieht die ideale Wandergruppe aus?

Divers. Geschlechter, Berufe, Altersgruppen sollten gut gemischt sein. Das gibt die interessantesten Gespräche und Begegnungen. Beim Wandern hat man die Zeit, sich kennenzulernen. Das geht aber nur, wenn man auf neue Leute trifft.

## 19. Gibt es Stereotypen von Wanderern?

Grundsätzlich nicht, würde ich sagen. Natürlich fallen einem gewisse Leute auf. Vor allem solche, deren Habitus schreit: möglichst weit, schnell und hart. Ohne Rucksack, ohne Schutz, aber dann nicht laufen können.

## 20. Stimmen die Zeitangaben auf den Wegweisern?

Im Wallis nicht. Sonst ja. Im Wallis sind die Zeiten sehr ambitioniert angegeben. Wer hier innerhalb dieser Zeiten bleibt, der ist sehr schnell unterwegs. Vielleicht wollen die Walliser allen anderen zeigen: Wir sind Bergler, wir sind schnell. Da geht es wohl ein bisschen ums Ego, ums Prestige.

## 21. Wandern Walliser anders als die «Grüezini»?

Nein. Leute aus Bergkantonen wie dem Wallis sind vielleicht etwas gewöhnter ans Wandern, da sie schon als Kinder damit in Kontakt kommen, weil die Berge direkt vor der Haustür liegen. Sonst gibt es aber keine Unterschiede.

## 22. Taugt Wandern zum Abnehmen?

Nein. Ich bin der lebende Beweis dafür. Ich glaube, Wandern ist nicht intensiv genug. Wandern ist sehr gesund, stärkt den Kreislauf und so weiter. Wer Ge-

wicht verlieren will, sollte aber etwas anderes machen. Kommt hinzu, dass es auf den Hütten und Berggasthäusern sehr gutes Essen gibt. (lacht)

## 23. Die schönste Alp der Schweiz?

Was für eine Frage. Die Alp «Tschärmdungu».

## 24. Wanderer und Biker liegen immer wieder im Clinch. Ist Wandern ein politischer Akt?

Nein, ich glaube nicht. Wandern ist schön, tut der Seele gut. Fertige Politik passt da nicht rein.

## 25. Das beste Essen auf einer Hütte?

Eine Rösti, auch wenns ein Klischee ist.

## 26. Warum schlafen wir in der Höhe schlechter?

Die dünnere Luft macht unseren

Schlaf unruhiger, die Erholung ist deshalb nicht so gut.

## 27. Kann man auch in der Stadt wandern?

Natürlich. Es gibt tolle Stadtwanderungen, ober- wie auch unterirdisch. Gerade Leute, die sich für Architektur und Kulturgeschichte interessieren, sind auf einer Stadtwanderung bestens aufgehoben.

## 28. Was ist der Unterschied zwischen Wandern und Spazieren?

Eine Wanderung ist für mich zielgerichteter als ein Spaziergang. Aber die Grenzen sind fließend.

## 29. Darf man beim Wandern noch singen?

Sicher, warum denn nicht?

## 30. Wer hat eigentlich Vortritt auf dem Wanderweg, wenn man andere Wanderer kreuzt?

Eine richtige Regel gibt es nicht. Die Sitte aber ist: Jener, der es anstrengender respektive schwieriger hat, hat Vortritt. Es kommt also drauf an. Was aber gilt: Der Stärkere sollte dem Schwächeren immer den Vortritt lassen.

## 31. Goethe sagte: «Nur, wo du zu Fuss warst, bist du auch wirklich gewesen.» Stimmt das?

Wenn man irgendwo hinläuft, ist es sicher ein anderes Erlebnis, als wenn man mit dem Auto fährt. Das liegt aber nicht am Ziel, sondern am Weg. Wer zu Fuss geht, hat die Zeit, den Weg wahrzunehmen.

## 32. Ich war den ganzen Tag unterwegs, bin total verschwitzt und stinke. Darf ich trotzdem noch in die Bergbeiz gehen?

Ja, ich empfehle einfach, Merinokleidung zu tragen. Dann stinkt man nicht so. Aber auch wenn man stinkt: In die Bergbeiz darf man immer.

## 33. Wann ist der Zeitpunkt gekommen, an dem man umkehren sollte?

Sobald es jemandem nicht gut geht, sollte man umkehren. Das Bauchgefühl spielt eine grosse Rolle. Stimmt dieses nicht, ist sicher der Moment gekommen, um zumindest darüber zu reden und die Übung gegebenenfalls abzubrechen. Der Berg läuft nicht weg.

## 34. Hat Wandern etwas Meditatives?

Sicher kann man beim Wandern meditieren. Man muss nur aufpassen, dass man es auf den richtigen Wegpassagen macht. Passiert ist wie gesagt schnell etwas, wenn man nicht konzentriert ist.

## 35. Welches ist das schönste Tier, dem man beim Wandern in der Schweiz begegnen kann?

Auch auf die Gefahr hin, mich unbeliebt zu machen, sage ich: der Wolf.

## 36. Ist Wandern im Sommer oder im Winter schöner?

Wandern ist zu jeder Jahreszeit eine tolle Sache.

## 37. Ist man als Wanderer Alpinist?

Im Wallis, wo man schnell in anspruchsvolles Gelände gelangt, ist der Wanderer sicher auch Alpinist. Leider aber sind sich dem nicht alle bewusst, wie die Bergnotstatistik zeigt. Würden sich mehr Wanderer wie Bergsteiger benehmen und vorbereiten, hätten wir weniger Notfälle.

## 38. Der dümmste Spruch, den man als Wanderer sagen kann ist...?

Es ist nicht mehr weit.

## 39. Was ist mit Stöcken beim Wandern? Fluch oder Segen?

Es kommt drauf an. Stöcke können eine gute Entlastung sein, gerade beim Abwärtslaufen. Sie können zusätzliche Sicherheit auf einem Schneefeld geben. Aber sie sind auch Risikofaktor. Wenn ein Teleskopstock zum Beispiel urplötzlich zusammenrutscht, kann dies zu schweren Unfällen führen. Wer immer nur mit Stöcken geht, kann ausserdem verlernen, sich ohne im unwegsamen Gelände zu bewegen. Auch dies kann ein Risiko sein. Die Frage nach den Stöcken ist daher nicht glasklar zu beantworten. Aber, wenn man mit Stöcken unterwegs ist, dann bitte mit richtigen Tellern. Diese Sommerdinger bringen nichts. Erst recht nicht, wenn man im Schnee unterwegs ist.

## 40. Warum Wandern anstatt richtig Bergsteigen?

Wandern ist niederschwellig, unkompliziert. Es braucht nicht viel. Bergsteigen hingegen verlangt viel mehr Ausrüstung, viel mehr technisches Wissen. Eine Glaubensfrage oder so sehe ich in dieser Angelegenheit nicht. Aber viele Wanderer wären gut beraten, sich mit ihrem Hobby ähnlich intensiv auseinanderzusetzen wie die Bergsteiger. Der Wanderer sollte im Geist mehr Bergsteiger sein.

## Zur Person

Rainer Meichtry (54) führt mit seiner Firma «simply.hiking» Wanderbegeisterte zu jeder Jahreszeit durch die Berge. Nebenbei arbeitet der Wanderleiter in Ausbildung als Projektleiter im IT-Bereich. Er stammt aus Leuk, wohnt nun aber im Kanton Glarus.