



An Fernwanderungen  
sollte man sich  
herantasten.  
© ARTUR ISH / SHUTTERSTOCK

WEITWANDERN

# «EINIGE KÖNNTEN EINE HALBE KOMPANIE AUSSTATTEN»

So wenig wie möglich, so viel wie nötig: Wanderleiter Hans-Peter Truttmann erklärt, was bei einer Weitwanderung in den Rucksack gehört – und was nicht.

Benjamin Haltmeier

**W**ährend der letzten Jahre haben Wanderungen nicht zuletzt wegen der Corona-Krise extrem zugenommen. Das merkt auch der ausgebildete Wanderleiter Hans-Peter Truttmann: Alleine 2022 wurde er für 14 Touren gebucht. Allerdings seien viele Wandernde von der Ausrüstung her schlecht für mehrtägige Strecken ausgestattet,

erklärt der Belper. Dass Ausrüstung vergessen geht, sei dabei noch das kleinere Problem: Gerade bei Fern-Touren werde oft nicht zu wenig, sondern zu viel mitgenommen. «Ich musste auch schon nach der ersten Etappe den Rucksack-Inhalt von TeilnehmerInnen halbieren und mit der Post nach Hause schicken», erzählt Truttmann. Bevor man eine längere

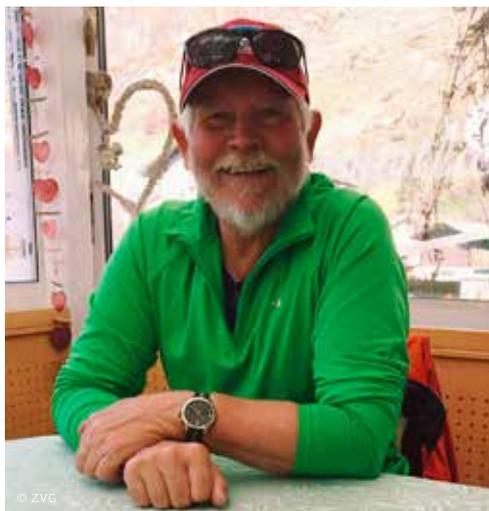


Weitwanderung beginnt, solle man sich daher langsam herantasten und steigern, mal einen Zwei-Täger, mal einen Drei-Täger machen. «So sieht man schnell, was bei der Ausrüstung gar nicht nötig wäre.»

### MASSVOLL BEI ESSEN UND KLEIDERN

Ein 35-Liter-Rucksack reicht für eine dreitägige Tour vollends, für fünf Tage sind 60-Liter angemessen. Es gibt Dinge wie genügend zu trinken und eine Notfallapotheke, die bei einer Weitwanderung zwingend dort hineingehören. Ersatzkleider packen Wandernde hingegen oft zu viele ein, weiss Hans-Peter Truttmann: «Einige könnten damit eine halbe Kompanie ausstatten.» Dank modernen Textilien sei das heute aber nicht mehr notwendig: Sein gebrauchtes T-Shirt zum Beispiel kann man in der Unterkunft waschen, am nächsten Morgen ist es bereits wieder trocken. «Für eine Wochen-Tour braucht es daher nur noch zwei bis drei T-Shirts.» Ebenfalls zu viel nehmen viele AnfängerInnen bei der Verpflegung mit. Als Zwischenverpflegung braucht es eigentlich keine Sandwiches – Riegel oder Reiswaffeln reichen vollkommen. Denn morgens und abends isst man an den Zielorten sowieso genug,

**Hans-Peter Truttmann** absolvierte 2006 die Ausbildung zum Wanderleiter bei den Berner Wanderwegen und 2013 den Experten-Kurs beim Bundesamt für Sport (BASPO). Er bildet seither selbst WanderleiterInnen aus. Der Belper Pensionär hat über 200 Touren begleitet und spult jährlich um die 2500 Wegkilometer ab.



ausserdem bieten etwa SAC-Hütten oft Äpfel und weitere Snacks zum Mitnehmen an. «So kann man das Gewicht in der Vorbereitung weiter reduzieren», erklärt der Wanderleiter.

### BITTE BIS ÜBER DEN KNÖCHEL!

Auch bei der weiteren Ausrüstung sind unerfahrene Wandernde oft unsicher bei der richtigen Wahl. Klar, im Sommer braucht man über Sonnenschutz und Regenjacke nicht zu diskutieren. Aber wie sieht es mit Stöcken aus? Hans-Peter Truttmann rät, sie mitzunehmen, auch wenn man sie die meisten Zeit nicht verwendet. «Die heutigen Stöcke wiegen sehr wenig, sind aber nützlich, wenn plötzlich ein nasser, steiler Abstieg vor einem liegt.» Beim Schuhwerk wiederum liegen halbhohe Trekking-Schuhe zwar im Trend. Truttmann empfiehlt jedoch schwerere Exemplare bis über die Knöchel. Gerade in alpinem Gelände etwa in Geröllfeldern sei man so besser vor Verletzungen geschützt, sei es nun durch Misstritte oder bei einem Steinschlag. «Wir haben auch schon Gäste zurückgewiesen wegen unpassender Schuhe.»

### GEDRUCKT IST IMMER NOCH BESSER

Eine gute Vorbereitung ist das A und O bei einer Weitwanderung. Das gilt auch für die Routenplanung. Heute gebe es zwar viele Wander-Apps, «eine Papierkarte gehört aber in jeden Rucksack», sagt Truttmann. Denn Strom und Empfang für die digitalen Geräte gibt es nicht überall, während man bei der Print-Version stets den Überblick behält. Das zahlt sich gerade bei kurzfristigen Änderungen aus: Manchmal wechselt das Wetter rasch, sind Wege abgerutscht oder wegen Waldarbeiten gesperrt. Daher sollte man anhand der Karten im Vorfeld Rückzugsmöglichkeiten und Wegvarianten suchen. «Wird es zu gefährlich, muss man immer einen Plan B haben. Die Berge stehen noch viele Jahre – zurückkommen kann man immer wieder.» Parallel zu den Papierkarten greift aber auch der erfahrene Wanderleiter bei der Planung zum Handy. Er empfiehlt, einen Not-Akku auf die Touren mitzunehmen. Denn wenn es in der Höhe kühler ist oder man viel mit dem Gerät navigiert, steigt der Stromverbrauch. Mittlerweile gebe es zudem auch Solarpanels, die man am Rucksack anbringen kann und die unterwegs Elektrizität generieren.