

Wer wandert, lebt gesünder

Das wissen die Mitglieder der Wanderfreunde Ostschweiz (WfO) schon längst. Deshalb wandern sie auch so zahlreich mit: Im vergangenen Jahr waren es beispielsweise rund 400 Wanderfreudige!

Auch dieses Jahr sind die Wanderungen auf die Jahreswochen und die Wochentage verteilt. Dies hat zur Folge, dass man bei jeder Wanderung dabei sein könnte – zumindest theoretisch. Die Smileys helfen einem auch beim Entscheid, ob die Wanderung strenger oder weniger streng ist. Aufgepasst: Die Angabe, wieviele Höhenmeter auf- oder abwärts zu bewältigen sind, gibt die Gesamtzahl auf der Wanderung an. Es gibt Wanderungen, bei denen man kaum merkt, dass man hinauf oder hinunter geht. Und trotzdem hat man am Ende vielleicht je 66 Höhenmeter überwunden. Auch diese Erkenntnis kann zu einem Erlebnis werden – nebst dem Erlebnis in der Natur.

Was also hindert uns daran, vom Angebot reichlich Gebrauch zu machen?

Informationen und Verhaltensregeln für Wanderinnen und Wanderer

Wer mitwandert ist selbst für entsprechende Kranken-, Unfall- und Haftpflichtversicherungen verantwortlich. Bei mehrtägigen Wanderungen ist, falls nicht schon eine vorhanden, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen. Der Wanderverein bzw. die Wanderleitungen schliessen jegliche Haftung aus.

Wer sich auf der Wanderung von der Gruppe entfernen will, melde dies unbedingt der Wanderleitung!

Man beachte, dass die Fahrplanangaben für den öV bei Drucklegung nicht in allen Details verfügbar sind. Die Wanderleitung gibt dazu gerne Auskunft. Erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrem Bahnhof nach dem günstigsten Billett und zeigen Sie dazu am Schalter das zutreffende Programm aus diesem Büchlein.

Nehmen Sie immer genügend Getränke mit; auch eine richtige Zwischenverpflegung ist wichtig. Ist ein Picknick vorgesehen, sollte dies beim Rucksackpacken nicht vergessen gehen.

Gutes Schuhwerk, dem Schwierigkeitsgrad der Wanderung angepasst, und Sonnen- und Regenschutz gehören ebenso zur Ausrüstung. Wanderstöcke erleichtern das Wandern oftmals – und entlasten die Gelenke.