

Wandern - gewusst wie!

Marsberg. Gerade in dieser Zeit, in der man nicht viele Freizeitmöglichkeiten hat, haben viele Menschen das Wandern für sich entdeckt. Wer noch nicht dabei ist, kann sich hier ein paar Tipps holen. Allen, die zum ersten Mal wandern möchten, sei eine Rundwanderung empfohlen. Der Weg endet dann dort,

wo er anfängt. Ansonsten muss organisiert werden, wie man vom Ziel zum Start zurückkommt.

Die Dauer einer Wanderung hängt von der eigenen Laufgeschwindigkeit, dem Wohlgefühltempo, dem Gepäck und den benötigten Pausen und Foto-stopps ab. Der Schnitt bei normalem Wandern liegt bei etwa vier Kilometern in der Stunde, bergauf und bergab eher bei drei Kilometern in der Stunde.

Für die Tourenplanung ist es ist gut, seine eigene Wandergeschwindigkeit zu kennen.

Bevor man losgeht, sollte man sich informieren, wie die Route verläuft und das Wegzeichen aussieht. Bei den meisten Wegen ist ein Parkplatz als Startpunkt angegeben. Dort befindet sich oft eine Informations-tafel, die den Wanderweg

beschreibt. Jeder ausgeschilderte Wanderweg besitzt ein eigenes Wegzeichen, das man sich gut einprägen sollte.

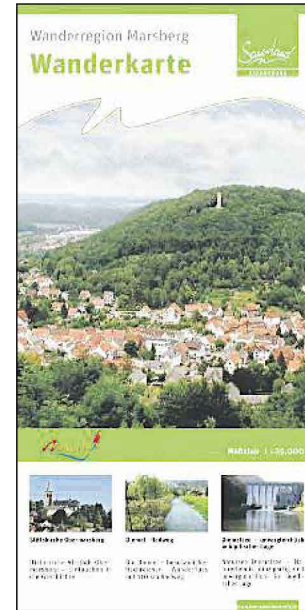
Das Wanderschild findet man aufgeklebt oder aufgemalt an separat aufgestellten Wegweisern oder an Bäumen, Zäunen, Pfeilern, Steinen und Ähnlichem. Es kann vorkommen, dass man an einer Stelle mehrere verschiedene Wanderschilder findet, weil hier mehrere Wege aufeinandertreffen. An Wegkreuzungen folgt man seinem Zeichen, gibt es keinen Hinweis, folgt man dem Weg einfach geradeaus.

Was beim Wandern nicht fehlen darf

Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung gehören zur Grundausstattung jeder Wanderung. Wanderstöcke können hilfreich sein. Getränke sollten ebenso wie ein Erste-Hilfe-Set und je nach Länge der Wanderung auch Verpflegung im Rucksack nicht fehlen.

Wanderkarten geben über die Höhenmeter, die Art der Landschaft, Ortsnamen und sehenswerte Naturdenkmäler Auskunft.

Wenn man mit Smartphone oder GPS-Gerät unterwegs ist, kann man in der Regel feststellen, wo man ist, wo die Route entlangführt und ob man sich noch auf der gewünschten



Route befindet. Die Wanderkarte „Wanderregion Marsberg“ ist beim Reisebüro Gerlach, Flemming „lesen-schreiben-schenken“, Bücher Podszun und bei Stadtmarketing und Wirtschaftsförderung erhältlich. Oder man folgt dem

Wanderwegeleitsystem, das in dieser Ausgabe auf Seite 3 vorgestellt wird.

Als Wanderer sind auch einige Regeln einzuhalten. Man sollte auf den Wegen bleiben, das Verhalten der Strecke anpassen und andere gefahrenfrei passieren lassen. Auch der Wald gehört jemandem, daher sind Absperrungen und Anweisungen zu befolgen. Bei Dämmerung und Dunkelheit sollte man ihn ganz meiden. Vor allem sollte man aber immer seinen Müll wieder mitnehmen.

Hunde sollen nur auf den Wegen und mit Leine geführt werden.

Waldbesucher müssen immer, aber besonders zurzeit, mit geschädigten, absterbenden oder toten Bäumen beim Waldbesuch rechnen, hier ist besondere Vorsicht geboten.

Aufgrund von Waldarbeiten kann es dazu kommen, dass einzelne Wege und Waldbereiche gesperrt werden müssen. Es kann zu Einschränkungen kommen.

Beschädigte oder fehlende Wegezeichen sollten bei Stadtmarketing und Wirtschaftsförderung oder bei der Stadt Marsberg gemeldet werden.