

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gut vorbereiten und rundum geniessen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724522>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.06.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gut vorbereiten und rundum geniessen

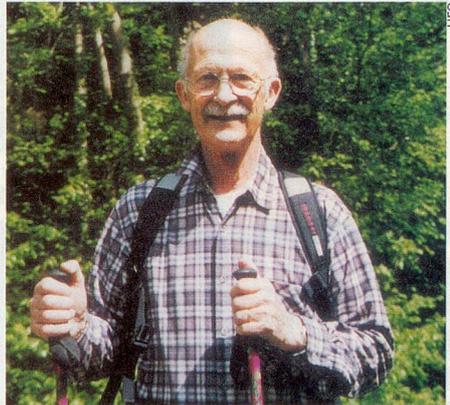
*Hans Hofer, Fachleiter Wandern von Pro Senectute Schweiz und Experte Seniorensport, gibt Auskunft über Vorbereitung, Ausrüstung und das richtige Verhalten im Gelände.*

**E**r sei ein Lebenssportler, sagt Hans Hofer. Der ehemalige Lehrer und Schulleiter, Hochgebirgspatrouillenführer und Skilehrer, war sein Leben lang im Sportbereich tätig und ist glücklich, dass ihm der Übergang von der Jugend- zur Seniorenarbeit im richtigen Augenblick geglückt ist. Als Fachleiter Wandern von Pro Senectute Schweiz leitete er bereits mehrere mehrtägige Ausbildungskurse für zukünftige Wanderleiter und -leiterinnen aus der ganzen Schweiz: «Wanderleiter müssen ausgebildet sein.»

Gute Wanderschuhe haben einen hohen Schaft, der den Fuss vor Verstauchungen schützt, und eine Profilgummi-sole, welche vor dem Abrutschen in glitschigem Gelände bewahrt. Sie sind gut eingetragen und verursachen keine Druckstellen. Die heutige Wanderbekleidung aus Kunstfasern leitet den Schweiß an die jeweils nächste Kleiderschicht weiter. Anstelle einer warmen Jacke werden mehrere Schichten übereinander angezogen, die sich nach Bedarf ausziehen lassen. Wanderer müssen daran denken, dass es in den Bergen empfindlich kalt werden kann.

So genannte Teleskopstöcke haben den Wanderstock abgelöst. Sie geben einen optimalen Halt. An Abhängen lassen sie sich verlängern, bei Aufstiegen verkürzen. Sie schonen Muskulatur und Rücken und entlasten während eines Wandererlebens die Kniegelenke um Tausende von Tonnen. Um Unfälle zu vermeiden, sei es wichtig, die Schlaufen an den Griffen richtig festzuzurren und die Stöcke gut zusammenzuschrauben, sagt Hans Hofer.

Bergwanderer müssen auf ihre Tour vorbereitet sein. Wer das ganze Jahr über Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert – dazu gehören Gymnastik oder Schwimmen, Turnen oder Radfahren oder zwei bis drei ausgedehnte Spaziergänge in der Woche – erhöht seine körperliche Leistungsfähigkeit. Jede Route soll einerseits der Jahreszeit und ander-



**Fachleiter Hans Hofer:** «Wandern fördert die körperliche wie die geistige Fitness.»

erseits dem eigenen Können angepasst werden. Umkehr- oder Ausweichmöglichkeiten gilt es vorher zu überlegen, bei anspruchsvollen Wanderungen müssen auch Erkundigungen über die Wegverhältnisse eingezogen, Auf- und Abstiege eingerechnet und genügend Zeitreserven eingeplant werden. Wer allein auf eine Bergtour geht, sollte jemanden über seine Route und sein Ziel informieren.

In den Bergen kann das Wetter plötzlich und unerwartet umschlagen. Nebel, ein Gewitter, Regen, Hagel und in höheren Lagen Schnee können sie in einen gefährlichen Hexenkessel verwandeln.

«Dann gibt es nur eins», sagt Hans Hofer: «Umkehren.» Umzukehren gelte es auch vor harten oder gefrorenen, steilen Schneefeldern und an glitschigen Berghängen: «Frühzeitig eine Wandertour abzubrechen ist manchmal die grössere Leistung, als den Gipfel zu bezwingen.» Immer wieder hat er die Erfahrung gemacht, dass vor allem Männer ihre Leistungsfähigkeit überschätzen und eine Rückkehr als persönliche Niederlage empfinden würden.

Im Jahr 2000 mussten 1245 Menschen in Bergnot gerettet werden. 469 von ihnen waren Bergwanderer. Im gleichen Jahr ereigneten sich im Gebirge 93 tödliche Unfälle. 38 Bergwanderer waren betroffen. Als häufigste Ursache galten Stürze in weglosem Gelände, aber auch auf Bergwegen. Dann kann ein Anruf mit dem Handy – 1414 – vielleicht lebensrettend sein...

Hans Hofer ist 74 Jahre alt. Dankbar ist er für seine Fitness und die Gesundheit – auch die geistige. «Bewegung fördert die Blutzirkulation im Hirn», deshalb kämen ihm oft die besten Ideen beim Wandern, in der Natur, beim Anblick der Vögel oder der Blumen: «Wenn ich auf dem kleinen Matterhorn stehe, dann wird mein Herz ganz weit.» *uvo*

## UMFRAGE

Liebe Leserin, lieber Leser

Kennen Sie eine Wanderung, welche durch eine besonders attraktive Landschaft führt? Eine Wanderung, mit welcher Sie ganz persönliche Erlebnisse verbinden? Eine Wanderung, die Sie vielleicht immer wieder machen, weil sie direkt vor Ihrer Haustür liegt? Oder eine Wanderung, die Sie als einmaliges Erlebnis in Erinnerung behalten haben? Eine Wanderung abseits der Touristenströme, in einem unbekanntem Winkel der Schweiz?

Beschreiben Sie uns Ihre Wanderung. Vergessen Sie nicht, Anfangs- und Zielort, die ungefähre Länge der Strecke und die Wanderzeit, Besonderheiten und Schwierigkeitsgrad festzuhalten. Wir freuen uns auf viele Zuschriften mit Wandervorschlägen, die vielleicht in keinem Wanderbuch zu finden sind!

Bitte senden Sie Ihre Anschrift an: Redaktion Zeitlupe, Umfrage, Postfach 642, 8027 Zürich. Jede veröffentlichte Antwort wird mit CHF 20.– belohnt. Einsendeschluss ist der 13. Mai 2002.