

Wanderungen: Sorgfältig planen und geniessen

Wandern ist in der Schweiz nach wie vor sehr beliebt. Seien es Schulausflüge, Bergwanderungen mit Kolleginnen und Kollegen oder der Ausflug am Wochenende: Mit einer sorgfältigen Planung lässt sich diese Betätigung ohne Zwischenfälle geniessen.



Eine Wanderung in den Bergen ist kein Spaziergang. Sie erfordert ein hohes Mass an Eigenverantwortung sowie ein Bewusstsein für Gefahren. Oft werden die Anforderungen unter- oder die eigenen Fähigkeiten überschätzt.

Häufig fehlt zudem eine sorgfältige Planung, oder man kehrt nicht rechtzeitig um, weil man das Ziel unbedingt erreichen will. Die besten Tipps, um diese freudvolle und gesunde Betätigung ohne Zwischenfälle zu geniessen finden Sie unter diesem Link.

Bergwandern: [Sicher über Stock und Stein](#)

Wer mit einer Schulklasse auf Wanderung geht oder einen sonstigen Ausflug plant, ist mit dem Safety Tool der bfu bestens bedient. Die Schulungsunterlage zeigt auf, wie Sicherheitsaspekte in der Schulklasse thematisiert werden können und wie mit Checklisten gearbeitet wird.

bfu-Unterrichtshilfe: [Wanderungen – Schulreisen – Exkursionen](#) (pdf)

Es ist aber auch für Erwachsene durchaus möglich, auf einer leichten Wanderung über Stock und Stein ein einfaches aber effektvolles Krafttraining auszuführen. Es braucht nicht viel dazu. Schauen Sie selbst.

Erwachsenensport: [Krafttraining auf der Wanderung](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO