



Wandertourismus

Kundengruppen, Destinationsmarketing,
Gesundheitsaspekte

von

Axel Dreyer

Professor für Tourismuswirtschaft, Hochschule Harz,
und Honorarprofessor am Institut für Sportwissenschaften,
Universität Göttingen

Anne Menzel,

Martin Endreß

Kompetenzzentrum Hochschule Harz, Bereich Tourismus

mit einem Geleitwort von

Petra Hedorfer

und Beiträgen von

Christian Antz, Rainer Brämer, Marcel Görtz,
Dennis Hürten, Anne Kotzur, Edgar Kreilkamp,
Arnd Krüger, Susanne Leder, Kathleen Lumma,
Reinhold Messner, Romano Wyss

Oldenbourg Verlag München

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2010 Oldenbourg Wissenschaftsverlag GmbH
Rosenheimer Straße 145, D-81671 München
Telefon: (089) 45051-0
oldenbourg.de

Das Werk einschließlich aller Abbildungen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Lektorat: Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, wiso@oldenbourg.de
Herstellung: Anna Grosser
Coverentwurf: Kochan & Partner, München
Gedruckt auf säure- und chlorfreiem Papier
Gesamtherstellung: Druckhaus „Thomas Müntzer“ GmbH, Bad Langensalza

ISBN 978-3-486-58810-1

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
Vorwort der Autoren	9
Geleitwort von Petra Hedorfer	11
1 Grundlagen: Wandern und Wandertourismus	13
1.1 Wandern – die Wiederbelebung einer beliebten Freizeitaktivität	13
1.2 Historie des Wanderns von <i>Arnd Krüger</i>	15
1.3 Abgrenzung des Begriffes Wandern	21
1.4 Charakteristik des Wanderns.....	27
1.5 Differenzierung des Wanderns nach seinen Arten	31
1.5.1 Höhenparameter.....	32
1.5.2 Motivation	33
1.5.3 Themen	37
1.6 Wandertourismus und seine Einordnung als Urlaubsform.....	38
1.7 Akteure im Wandertourismus	42
1.7.1 Organisationen im Tourismus.....	42
1.7.2 Wanderverbände und -vereine.....	45
1.7.3 Exkurs: Wanderforschungsinstitute.....	56
2 Gesundheitsfördernde Aspekte des Wanderns	59
2.1 Überblick.....	59
2.2 Auswirkungen des Wanderns auf die physische Gesundheit	60
2.2.1 Effekte körperlicher Aktivität.....	60
2.2.2 Effekte umweltbezogener Einflüsse	66
2.2.3 Subjektive Gesundheitseinschätzung.....	67
2.3 Auswirkungen des Wanderns auf die psychische Gesundheit	68
2.3.1 Effekte körperlicher Aktivität.....	68
2.3.2 Effekte durch den Aufenthalt in der Natur	70
2.4 Auswirkungen des Wanderns auf das soziale Wohlbefinden.....	71
2.5 Resümee	72
3 Nachfragesituation	75
3.1 Marktforschung im Wandertourismus von <i>Dennis Hürten und Marcel Görtz</i>	75
3.1.1 Entwicklung des Wandertourismus und dessen Erforschung	75
3.1.2 Trendscape Marktstudie „Wandern in Deutschland“	77

3.2	Nachfrage im Wandertourismus	78
3.2.1	Demographie	79
3.2.2	Wandermotive	80
3.2.3	Wandertypologien	81
3.2.4	Reiseziel	85
3.2.5	Reiseorganisation	87
3.2.6	Ansprüche und Erwartungen	91
3.2.7	Reiseverhalten der Wanderer entlang der touristischen Servicekette	97
3.3	Wandern aus sozial-psychologischer Perspektive	99
3.3.1	Wandern und Muße von <i>Susanne Leder</i>	99
3.3.2	Wanderlust von <i>Rainer Brämer</i>	107
3.4	Wanderer versus Mountainbiker: Soziale Konflikte?	110
4	Wanderdestinationen.....	123
4.1	Wandern weltweit	123
4.2	Destinationsmanagement	127
4.2.1	Die Wanderdestination – Abgrenzung und Managementaufgaben	127
4.2.2	Akteure in der Wanderdestination	130
4.2.3	Best Practice: Wanderdestination Baiersbronn	135
4.2.4	Lokale Werte im globalen Markt von <i>Reinhold Messner</i>	138
4.3	Wandern und Nachhaltigkeit	140
4.3.1	Einflüsse durch das Wandern und den Wandertourismus	140
4.3.2	Strategien und Maßnahmen zur Besucherlenkung	143
4.3.3	Exkurs: Infrastrukturelle Besucherlenkung in Großschutzgebieten	146
4.4	Auswirkungen des Klimawandels auf den Wandertourismus von <i>Edgar Kreilkamp und Anne Kotzur</i>	148
5	Wanderwege.....	155
5.1	Arten von Wanderwegen	155
5.1.1	Räumliche Ausbreitung	155
5.1.2	Unterscheidung nach dem Wegeverlauf	162
5.1.3	Unterscheidung nach dem Schwierigkeitsgrad	164
5.1.4	Unterscheidung nach dem Naturbezug	168
5.2	Wegenetz- und Standortplanung	170
5.2.1	Grundsätzliche Abläufe	170
5.2.2	Grundlagen der Markierung	178
5.2.3	Kennzeichnungsformen und Markierungsmaterial	181
5.3	Qualitätszeichen für Wanderwege	190
5.3.1	Grundsätzliches	190
5.3.2	Qualitätssiegel „Wanderbares Deutschland“	193
5.3.3	Deutsches Wandersiegel	196
5.4	Best Practice Wanderweg: Rothaarsteig [®] – der Weg der Sinne	198

6	Wandergastgeber	203
6.1	Wandergastronomie	203
6.1.1	Nachfrage-trends	203
6.1.2	Erfolgsfaktoren im Gastronomieangebot	204
6.1.3	Best Practice: Die Kulinarik-Trails von Flims von <i>Romano Wyss</i>	208
6.2	Beherbergungsbetriebe im Wandertourismus	213
6.2.1	Strategische Positionierung im Wandermarkt	213
6.2.2	Kooperative Vermarktung von Wanderhotels	218
6.3	Qualitätszeichen für Wandergastgeber	223
6.3.1	Qualitätsoffensiven auf regionaler Ebene	223
6.3.2	Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland	225
7	Marketing im Wandertourismus	229
7.1	Ausgangspunkt Destinationsmarketing	229
7.2	Wandergäste im Focus des Marketings	233
7.3	Produktpolitik	236
7.3.1	Produktgestaltung	236
7.3.2	Erlebnisinszenierung als Element der Produktgestaltung	244
7.4	Wandermedien und Kommunikation	251
7.4.1	Grundlagen der Kommunikationspolitik	251
7.4.2	Das Internet als Informations- und Kommunikationsmedium	252
7.4.3	Wander-Printmedien	257
7.5	Marketingkooperationen im Wandertourismus	267
8	Zukunftsmärkte im Wandertourismus	269
8.1	Entwicklungsperspektiven des Wandertourismus	269
8.1.1	Tourismus – quo vadis?	269
8.1.2	Trends im Wandertourismus	274
8.2	Spirituelles Wandern von <i>Christian Antz</i>	283
8.2.1	Definition des Pilgerns	283
8.2.2	Geschichte und Tradition der Wallfahrt	284
8.2.3	Heutige Arten des Spirituellen Wanderns	286
8.2.4	Nachfrageseite des Pilgertourismus	287
8.2.5	Angebotsseite des Pilgertourismus	289
8.2.6	Das Modell der Jakobswege	291
8.2.7	Perspektiven des Spirituellen Wanderns	293
8.3	Wandern von Hütte zu Hütte von <i>Kathleen Lumma</i>	295
8.3.1	Definition und Einordnung	295
8.3.2	Nachfrageseite	298
8.3.3	Angebotsseite	300
8.4	Gesundheitsprodukte im Wandertourismus	302
8.4.1	Niederösterreich: tut gut – Wanderwege	304
8.4.2	Gesundheitsregion Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge	305
8.4.3	Projekt „Let’s go“ und Gesundheitswanderführer	307
8.4.4	welltain [®] : Wellbeing + Mountain	310

8.5	Wandern und GPS	313
8.5.1	Grundlagen der GPS-Navigation.....	313
8.5.2	Touristische Anwendungsformen des GPS	318
8.5.3	Zukünftige Entwicklungen.....	325
Autorenverzeichnis		327
Quellenverzeichnis		331
Stichwortverzeichnis.....		359

Vorwort der Autoren

Weltweit wird dem Tourismus in den kommenden Jahren weiterhin ein deutliches Wachstum vorausgesagt. Für immer mehr Länder ist der Tourismus ein wichtiger Wirtschaftszweig. In Folge dieser Entwicklung intensiviert sich der Wettbewerb der Regionen und Destinationen. Neue Marktfelder werden erschlossen oder besser auf die Bedürfnisse der Gäste ausgerichtet. Davon ist auch der Wandertourismus betroffen, der jahrelang ein Dasein auf dem Altenteil fristete, seit einiger Zeit aber eine Renaissance erlebt. Die Wissenschaft wurde von dieser Entwicklung geradezu überrollt und erst nach und nach mehren sich die Veröffentlichungen, die sich mit dem Phänomen des Wandertourismus beschäftigen.

Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, die Grundlagen des Wandertourismus aufzuarbeiten und einen Überblick über dieses touristische Geschäftsfeld zu geben. Das vorliegende Buch hat den Charakter eines Handbuchs; alle relevanten Bereiche werden angesprochen: die Wegeplanung, die Zertifizierung von Qualitätswegen, die Wander-Hotellerie/ -Gastronomie und die Wandergäste mit ihren Bedürfnissen. Wir beschäftigen uns mit dem Destinationsmanagement und -marketing und gehen der Frage nach, wie moderne Produktgestaltung in Wandertourismus aussehen muss, damit sich eine Region besser als Wanderziel vermarkten kann. Dabei betrachten wir auch moderne Aspekte (Neue Maße im Wandertourismus, Spirituelles Wandern) und stellen dar, wie ein zukunftsfähiger Wandertourismus aussehen kann. Unser Selbstverständnis reicht von wissenschaftlichem Anspruch bis hin zu großer Praxisnähe. Einerseits werden Hintergründe beleuchtet (Klimawandel, gesundheitsfördernde und soziologische Aspekte des Wanderns, historische Entwicklungen), andererseits zeigen Best Practice-Beispiele, wie guter Wandertourismus erfolgreich umgesetzt wird.

Da wir am Kompetenzzentrum der Hochschule Harz, Arbeitsbereich Tourismus, schon seit geraumer Zeit zum Wandertourismus forschen, wissen wir, dass es auf Teilgebieten besondere Experten gibt. Diese haben wir um Gastbeiträge gebeten, um dem Buch eine breite inhaltliche Basis zu geben. Wir freuen uns daher, den Leserinnen und Lesern interessante Aspekte aus Wissenschaft und Praxis bieten zu können; Namen wie Reinhold Messner, Rainer Brämer, Edgar Kreilkamp, Christian Antz oder Arnd Krüger, der schon 1995 an einem der ersten Bücher zum Sporttourismus als Herausgeber beteiligt war, seien beispielhaft genannt. Eine Reihe weiterer in der Branche namhafter Autoren kommt hinzu. Wir danken allen ganz herzlich für die unkomplizierte Zusammenarbeit. Gerade durch die Beteiligung von Autoren aus unterschiedlichsten Wissensgebieten ist das Buch sowohl für Praktiker als auch für Lehrende und Studierende in den Bereichen Tourismus, Sport und Geografie eine interessante Lektüre.

Wernigerode, im Herbst 2009

Axel Dreyer, Anne Menzel und Martin Endreß

Geleitwort von Petra Hedorfer

Das Reiseland Deutschland wird international als Kulturreiseziel geschätzt – Sehenswürdigkeiten wie der Kölner Dom oder das Brandenburger Tor sind weltweit bekannt. Doch wird unser Land auch wegen seiner Naturlandschaften gerühmt. Nach den Ergebnissen des „Qualitätsmonitors Deutschland-Tourismus“ – einer Studie der DZT und der Europäischen Reiseversicherung – bewerten in- und ausländische Gäste in Deutschland die Schönheit der Landschaft mit der „Schulnote“ 1,6. Damit stehen die Naturlandschaften auf der Beliebtheitskala der Deutschlandurlauber ganz oben und erhalten die beste Bewertung überhaupt. Rund 75 Prozent der inländischen Gäste und 54 Prozent der Urlauber aus dem Ausland nennen das „Spazieren in der Natur“ als eine ihrer Hauptaktivitäten ihres Deutschland-aufenthaltes.



Wie in der Kultur ragt Deutschland auch bei seinen natürlichen Gegebenheiten durch eine besondere Vielfalt hervor: Auf relativ enger Fläche finden Urlauber verschiedenste Naturlandschaften von der Küste bis zum Hochgebirge. 14 Nationalparks sowie 100 Naturparks hat Deutschland zu bieten, die zusammengenommen rund ein Viertel der Landesfläche ausmachen.

Dazu kommt eine qualitativ sehr hochwertige Infrastruktur: Rund 200.000 Kilometer markierter Wanderwege führen durch deutsche Kultur- und Naturlandschaften. Bereits 54 Wege erfüllen die strengen Kriterien des Prädikats „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“. Hotels und Gasthäuser haben sich auf Wanderer spezialisiert – über 1.000 solcher Unterkünfte listet der Deutsche Wanderverband auf. Viele Reiseveranstalter bieten zudem bequemes „Wandern ohne Gepäck“ an. Für Jugendgruppen gibt es Zeltlager, Freizeiten, Erlebniswandern und Jugendbildungsprogramme.

Alle diese Faktoren machen Deutschland zur idealen Destination für Aktivurlaub: Laut World Travel Monitor von IPK International sind rund ein Drittel aller Urlaubsreisen aus dem europäischen Ausland mit sportlichen Aktivitäten verbunden. Auf Platz eins stehen dabei „Wandern, Laufen, Bergsteigen“ mit knapp 45 Prozent. Nach den aktuellen Ergebnissen des „Qualitätsmonitors Deutschland-Tourismus“ haben rund zehn Prozent aller ausländischen Gäste in Deutschland einen Wanderurlaub verbracht. Mit rund 15 Prozent ist der Anteil der Wanderurlauber unter den deutschen Gästen sogar noch etwas höher.

Damit sind Deutschlands Wanderwege im In- und Ausland beliebt – und zwar bei fast jeder Altersgruppe: Erwachsene zwischen 30 und 69 Jahren sind am häufigsten unter den Wanderurlaubern anzutreffen. Aber auch jüngere oder ältere Gäste begeistern sich für das Wandern: Sechs Prozent der Wanderer sind zwischen 20-29 Jahren alt, drei Prozent gehören der Altersgruppe 70plus an. Dabei ist das Wandern in Deutschland vor allem eine Sache von Paaren: Über die Hälfte aller Wanderer gehen mit ihrem Lebenspartner auf Tour. Ein Zeichen für die hohe Qualität des Angebots ist die große Zufriedenheit der Wandergäste in Deutschland: Laut „Qualitätsmonitor Deutschland-Tourismus“ bewerten die befragten Wanderurlauber ihre Unterkunft im Durchschnitt mit der Note 1,8. Die Wander- und Spazierwege erhielten die Bewertung 1,4. Selbstverständlich kehren zufriedene Gäste gerne wieder: 77 Prozent der Wanderurlauber besuchen eine Urlaubsregion mehr als ein Mal, 93 Prozent wandern mehrmals im gleichen Bundesland.

Sportliche Aspekte sind bei der DZT generell ein Thema von großer Bedeutung für das Deutschlandmarketing. Im Rahmen des Megatrends Gesundheit ist der aktive Erholungstourismus ein dauerhafter Schwerpunkt der DZT-Aktivitäten. Mit dem Themenjahr 2009 „Aktivurlaub Deutschland – Lifestyle, Wandern, Radfahren“ hat die DZT diese Aktivitäten noch einmal intensiviert. In diesem Sinne danke ich Herrn Prof. Dr. Axel Dreyer sowie allen Autoren dafür, dass sie in dem vorliegenden Band den Wanderurlaub in allen seinen Facetten unter die wissenschaftliche Lupe nehmen. Denn nur durch intensive Forschung und darauf aufbauend eine ständige Verbesserung des Angebotes wird der Deutschland-Tourismus auch in schwierigen Zeiten weiter erfolgreich voranschreiten.

Petra Hedorfer, Vorsitzende des Vorstandes der Deutschen Zentrale für Tourismus (DZT)

1 Grundlagen: Wandern und Wandertourismus

1.1 Wandern – die Wiederbelebung einer beliebten Freizeitaktivität

Das Wandern erfreut sich wieder größeren Zuspruchs. Nachdem die volkstümliche Freizeitbetätigung lange Zeit als langweilige Seniorenbeschäftigung abgetan wurde, verzeichnen heutzutage Wanderverbände bzw. -vereine steigende Mitgliederzahlen. So geht es mit dem lange verspotteten Hobby wieder „bergauf“, denn insbesondere das selbstorganisierte Wandern nimmt im Zuge des Outdoor-Trends stetig zu.

„Wandern wird immer beliebter“ lautet die weit verbreitete Meinung vieler Tourismus- und Freizeitforscher Ende des ersten Jahrzehnts im 21. Jahrhundert. Lag der Anteil der wandernden¹ Bevölkerung ab 14 Jahren 1995 noch bei rund 51,3%, so kletterte der Wert 2005 auf 62,5%.² Dieses in den letzten Jahren deutlich gestiegene Interesse an der Freizeitaktivität Wandern wird von vielen Experten sogar als „Wanderboom“ bezeichnet. Tatsächlich arbeiten Destinationen seit Ende der 90er Jahre verstärkt an einer verbesserten Infrastruktur ihrer Wanderwege, es werden neue Themenwanderwege entwickelt und angelegt, neue Wanderzielgruppen explizit angesprochen, Wander-Events veranstaltet und Wander-Pauschalangebote mit Gepäcktransport erstellt.³ Im Jahr 2002 wurden außerdem im Zuge des verstärkten Qualitätsbewusstseins erste Qualitätsstandards für Wanderwege festgelegt. Ein weiterer Grund für die positive Entwicklung sind flankierende Maßnahmen der Freizeitindustrie, die die zunehmende Nachfrage nach naturnahen Angeboten unterstützen.

Befragungsergebnisse der letzten Jahre deuten darauf hin, dass die Wanderwelle ihren Höhepunkt erreicht haben könnte. Die Zahl der wandernden Deutschen hat zuletzt wieder abgenommen. So zählte das Institut für Demoskopie in Allensbach (IfD) für das Jahr 2009 55,3% aktive Wanderer.⁴ Festzuhalten ist dabei, dass die Zahl der naturnahen Aktivangebote als Konkurrenz zum Wandern zugenommen hat. Möglicherweise steigen die Menschen zum

¹ Angabe „ab und zu“ und „häufig“.

² Vgl. Institut für Demoskopie Allensbach IfD (1995) und Institut für Demoskopie Allensbach IfD (2005).

³ Vgl. Menzel, A./ Endreß, M./ Dreyer, A. (2008), S. 66ff.

⁴ Vgl. Institut für Demoskopie Allensbach IfD (2009).

Teil auf alternative Bewegungsformen um, denn parallel zum Wandertourismus erlebte z. B. der Radtourismus in den vergangenen Jahren einen enormen Aufschwung (vgl. Abbildung 1).

Die beliebtesten Sportarten der Deutschen			
Datenbasis: Bevölkerung ab 14 Jahre			
Rad fahren	59%	Fußball spielen	13%
Schwimmen	57%	Inline Skaten	12%
Wandern	41%	Wassersport	11%
Joggen, Walken	23%	Tennis spielen	8%
Ski fahren	21%	Angeln	7%

Abb. 1: Die beliebtesten Sportarten der deutschen Bevölkerung ab 14 Jahren

Quelle: eigene Darstellung, nach: Axel Springer AG/ Bauer Media KG (2008).

Mediengrößen wie Manuel Andrack, Hape Kerkeling, Hansi Hinterseer oder Bernhard Hoeker verfassten Bestseller zu Wandern, Pilgern und Geocaching und verhalfen dem Wandern zu neuer Popularität. Überdies deklarieren Fitnesszeitschriften das Wandern als neuen Trendsport und zeigen auf, dass „Wandern rockt“⁵. In der Zeitschrift Focus wird sogar von einer „Neuen Wanderlust“⁶ gesprochen. Dem ist hinzuzufügen, dass das neue Wanderpublikum immer jünger wird. Die Jüngeren wandern bevorzugt individuell und ohne Vereinsbindung, was zur Folge hat, dass eine statistische Erfassung der tatsächlichen Anzahl der Wanderer immer schwieriger wird und der Tourismuswissenschaft reichlich Interpretationsspielraum hinterlässt.

Obwohl Daten und Fakten (wissenschaftlich) objektiv schwer greifbar sind, ist eines klar: Das Prestige der Freizeitaktivität Wandern hat im öffentlichen Diskurs zugenommen. Auch im gesamtgesellschaftlichen Kontext kann die momentane Begeisterung für das Wandern damit erklärt werden, dass das Interesse an Natursportarten in den letzten Jahren nicht zuletzt aufgrund des Wertewandels in der Bevölkerung an Bedeutung gewonnen hat. Die Wissenschaftler sind sich zudem einig, dass durch den steigenden Mangel an naturnahen Umgebungen im Alltagsleben das Bedürfnis an Erholung in der Natur einen immer größeren Stellenwert einnehmen wird.⁷ Somit steht das Sporttreiben in natürlicher Umgebung – in Verbindung mit Ruhe, Muße und regionaler Identität – für eine Gegenbewegung zum Phänomen der Schnellebigkeit in der Arbeitswelt und zum Massentourismus. Eine zunehmende Nachfrage nach Sportarten in der freien Natur und damit auch nach dem Wandern liegt auf der Hand.⁸

⁵ Siehe für weitere Informationen Fit for Fun, Heft 9/2009, S. 16ff.

⁶ Siehe für weitere Informationen http://www.focus.de/reisen/urlaubstipps/trend_aid_124686.html.

⁷ Vgl. Roth, R. et al. (2003), S. 38.

⁸ Vgl. Schwark, J. (2006), S. 166.

1.2 Historie des Wanderns von Arnd Krüger

Es ist schwer von "Wandern" zu sprechen, solange es die allgemeine Fortbewegungsart war. Bei der *Völkerwanderung* (375 – ca. 568 n. Chr.) wurde auch nicht im heutigen Sinne gewandert. Als Jean-Jacques Rousseau (1712 – 1778) in *Les Confessions* [Die Bekenntnisse], schreibt, er könne nur meditieren, wenn er gehe, sein Gehirn höre auf zu denken, wenn die Beine stehen blieben, so drückt dies zwar eine Nähe zur Natur, vielleicht auch zum Wandern, nicht aber zum Tourismus aus.⁹ Von "Wandern" spreche ich, wenn andere, schnellere Möglichkeiten der Fortbewegung vorhanden sind und man sich trotzdem für diese Form des Gehens über längere Strecken entscheidet.

"Tourismus umfasst die Aktivitäten von Personen, die an Orte außerhalb ihrer gewohnten Umgebung reisen und sich dort zu Freizeit-, Geschäfts- oder anderen bestimmten Zwecken nicht länger als ein Jahr ohne Unterbrechung aufhalten."¹⁰ Das Besondere beim Wandertourismus ist es nun aber, dass der Weg selbst bereits das Ziel – oder zumindest doch einen wichtigen Teil des Zieles – darstellt und nicht die reine Veränderung des Aufenthaltsortes.

Untersucht man nun die Geschichte des Wandertourismus, dann muss man zunächst klären, was denn nun das besondere am Weg selbst ist. Was haben Wallfahrten, Abenteuer-tourismus in der Wildnis, Jugendfahrten etc. gemeinsam? Wallfahrten haben in allen Religionen eine lange Tradition, seien es die Wallfahrten nach Rom oder Santiago de Compostela (für Christen), nach Mecca (für Muslime), nach Benares (für Hindus) etc. oder einfach nur zu den eher nationalen Wallfahrtsorten nach Altötting, Kevelaer, Höherberg, Lourdes, Villa de Guadeloupe. Natürlich gibt es den Pilgertourismus noch heute. Pilgerstätten zählen zu den ältesten touristischen Attraktionen der Welt. Sie sind weitgehend krisenfest und noch immer gibt es viele Menschen, die sich auf eine Pilgerfahrt zu Fuß machen, also wandern (siehe dazu auch Kapitel 8.2)

Die *Wanderjahre*, auch als Gesellenwanderung bezeichnet, waren seit dem Spätmittelalter bis zur beginnenden Industrialisierung die (meist sieben) Jahre, in denen die Gesellen nach der Freisprechung nach Abschluss der Lehrzeit herumziehen mussten. Sie sollten neue Arbeitspraktiken erlernen, neue Materialien kennen lernen, bei anderen Meistern gewesen sein und Lebenserfahrung sammeln, ehe sie selbst ihre Meisterprüfung ablegen konnten. Mit der Industrialisierung nahm die Bedeutung der Wanderjahre ab, da man die Ziele nun auch einfacher erreichen konnte und wesentlich weniger Berufe auf diese Formen des Erfahrungsaustausches angewiesen waren. Bei den Zimmerleuten hat sich diese Tradition jedoch bis heute gehalten.

⁹ Rousseau, J.-J. (1782), in: Rousseau, J.-J. (2000), S. 400.

¹⁰ World Tourism Organization UNWTO (1995), S. 12.

Liminalität

Das besondere am Wandertourismus, wie beim Segel- oder Radwandertourismus, scheint die Liminalität zu sein. Hiermit bezeichnet Victor Turner den Übergangszustand zwischen zwei Zuständen, in dem man weder das Eine noch das Andere so richtig ist oder hat. Turner spricht von "betwixt and between", also in jeder Hinsicht Dazwischensein. Für Turner ist die liminale Phase das Wesentliche innerhalb ritueller Prozesse – er verwendet als Beispiel die Übergangsriten – da sich hier der eigentliche Übergang vollzieht. In dieser Situation der Unstrukturiertheit, der undefinierbarkeit und des Paradoxons ist der Mensch in der Lage, leichter zu sich selbst zu finden. Beim Wandern selbst sind alle gleich, haben dieselben Beschwerden (auch wenn bessere und teure Schuhe die scheinbare Gleichheit relativieren), schon am Abend beim Abendessen und der Übernachtung können die alten Unterschiede fortbestehen, denn der eine leistet sich ein gutes Hotel und der andere schläft im Zelt. Bei vielen Wanderungen legt man es aber auch gerade beim Essen (gemeinsam kochen) und bei der Übernachtung (gemeinsam zelten oder in der Scheune) darauf an, dass die Liminalität erhalten bleibt. Nach Turner sind die Eigenschaften des Schwellenzustandes (der Liminalität) oder der Schwellenpersonen (Grenzgänger) notwendigerweise unbestimmt, da dieser Zustand und diese Personen durch das Netz der Klassifikationen, die normalerweise Zustände und Positionen im kulturellen Raum fixieren, hindurchschlüpfen. Schwellenwesen seien weder hier noch dort, sie existierten zwischen den von Gesetz, Tradition, Konvention und zeremonial fixierten Positionen. Menschen als Schwellenwesen hätten keinen Status, kein Eigentum, keine Insignien, keine weltliche Kleidung, also keinerlei Dinge, die auf einen Rang, eine Rolle oder eine Position verweisen.¹¹ Diese Schwellenwesen, die sich in der liminalen Phase bewegen, sind demnach nicht mehr nach den gängigen Normen zu klassifizieren. Wer von seinem sozioökonomischen Status her in einem Fünf-Sterne-Hotel erwartet werde könnte, aber das Zelt am Waldrand vorzieht, entzieht sich in dieser Außeralltäglichkeit bewusst oder unbewusst den gängigen Klassifikationen.

Turner unterscheidet allerdings zwischen einem gesellschaftlich vorgegebenen liminalen Zustand und einem freiwilligen *liminoiden*, den er für typisch für die modernen Konsumgesellschaften hält.¹² Turner spricht in diesem Zusammenhang von der *Communitas*, der Gruppe, der Ethnie, der Religionsgemeinschaft, der Gesellschaft (oder eben auch der Parallelgesellschaft). Hier entstehen gesellschaftliche oder einfach auch Gruppenszwänge, durch die eine liminale Erfahrung erzwungen wird. Es ist etwas Anderes, ob man einmal im Leben eine *Haddsch*¹³ machen muss oder ob man freiwillig eine Pilgerwanderung auf dem Jakobsweg macht, ob man aus kultischen Gründen Drogen nimmt oder aus Lust, ob man aus kultischen Gründen beim Tanz in Ekstase gerät oder im *Saturdaynight fever*. Beim Wandertourismus handelt es sich meist eher um liminoide Erfahrungen, weil der Einzelne sich in der Regel dazu frei entscheidet. Durch Gruppenszwänge kann es jedoch auch um liminale Erfahrungen gehen, aus der der/die Einzelne so leicht nicht ausbrechen kann. Ob der „Zwang“ zum Wandern durch den Wanderer selbst oder durch eine Gruppensituation ausgelöst wird,

¹¹ Vgl. Turner, V. W. (1989), S. 75.

¹² Vgl. Turner, V. W. (1992).

¹³ Haddsch ist die islamische Pilgerfahrt nach Mekka. Jeder volljährige Muslim, der es sich leisten kann, ist verpflichtet, mindestens einmal in seinem Leben nach Mekka zu pilgern.

ist wahrscheinlich für das touristische Phänomen ganz bedeutend, da sich hieraus im Hinblick auf das Marketing von Wandertourismus wohl doch erhebliche Unterschiede ergeben.

Anfänge

Während des größten Teiles des 18. Jahrhunderts haben die meisten Leute es vermieden, längere Strecken zu Fuß zurückzulegen. Etwa von 1790 an veränderte sich dies und die Anzahl der Wanderer stieg sprunghaft an. Von etwa 1800 an lohnte es sich für die Wanderer, nicht nur Reisebeschreibungen, sondern auch Reiseführer herauszugeben. Ob und inwieweit dies mit der Romantik zu tun hat, bei der in die freie Natur gestrebt wurde oder im Zusammenhang mit der Französischen Revolution zu sehen ist, ist ungewiss. Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit ließen sich in der Liminalität des Wanderns und der freien Natur am besten verwirklichen.

Gegen Ende des 18. Jahrhunderts wurden die Gipfel der Alpen nach und nach erschlossen. 1799 und in den Jahren danach kam es zur Erstbesteigung des Großglockners, wodurch das Hochgebirge anfangs, seinen Schrecken zu verlieren und die letzten weißen Flecken auf der europäischen Landkarte wurden Gegenstand wissenschaftlicher Naturbeherrschung. Wie in anderen Bereichen der Wissenschaft und Technik waren es vor allem Briten mit örtlichen Führern, die die Alpen erschlossen. Die Alpen wurden wie der nordenglische *Lake District* zum nostalgischen Rückzugsort, in dem man von Maschinenlärm nichts hörte und von der Industrialisierung in den Tälern lange Zeit verschont blieb. Wordsworth, Coleridge, Hazlitt u. a. beschrieben ihre romantischen Wanderungen in England und lösten einen wahren Boom aus. Thoreau stand in den USA diesen nicht nach. Goethe marschierte hinaus in die "liebe weite Welt" und erstieg u. a. den Gotthard bei seiner 2. Reise in die Schweiz.¹⁴ Bei Hofe war Goethe entsprechend der Mode der Zeit gekleidet, wanderte er aber von Frankfurt nach Darmstadt, trug er leichte Wanderkleidung, die nicht seinen Stand verriet. *Wallace* nennt Wandern in diesem Zusammenhang eine Ideologie.¹⁵ Die schönsten Wanderreviere Deutschlands, Großbritanniens und der amerikanischen Ostküste wurden damals ebenfalls erschlossen.

Dem die Natur genießenden Wanderer standen vor allem in Großbritannien die Schnellgeher (*Pedestrians*) zur Seite. Am berühmtesten war wohl der schottische Captain Robert Barclay (1779 - 1854), der 1809 1.000 Meilen in 1.000 Stunden für 1.000 Guineas (= damals 21.000 Mark) ging. Durch die Presseberichterstattung von solchen Wettbewerben wurde das Gehen ausgebreitet und die Jugend verlor die Angst vor der Distanz.¹⁶ Hieraus entwickelten Ausdauertrainingsformen, deren Auswirkungen bis in die heutige Zeit reichen.¹⁷ F. L. Jahn (1778 - 1852), der Turnvater, stellte fest, dass in Deutschland Turnen und Wandern gleichzeitig zu Beginn des 19. Jahrhunderts aufgekommen seien und von den Turnvereinen im Rahmen der "Turnfahrten" vereinigt wurden. "Das Turnen macht Turnfahrten zur Ehrensache [...] daher hatten sie von allen Arten und Weisen des Wanderns etwas, und wurden doch etwas Ande-

¹⁴ Vgl. Klauß, J. (1998).

¹⁵ Vgl. Wallace, A. D. (1993), S. 166.

¹⁶ Vgl. Jarvis, R. (1997).

¹⁷ Vgl. Krüger, A. (1998).

res, ein Einigendes, wo sonst auseinander floss, ein Gesamtes, wo sonst die Sonderheit hervortrat.“¹⁸ Was *Jahn* beschreibt, ist die Liminalität, die das Wandern auszeichnet, und frühe Formen des organisierten Wandertourismus.

Jugendbewegung

Wanderungen in der Natur wurden im Zuge der Romantik immer beliebter. Es war nun nicht mehr die gefährliche Natur, sondern im Gefolge Rousseaus die gute und freie machende Natur. Für Jahn, der die deutsche akademische Jugend als Guerilla im Kampf gegen Napoleon fit machen wollte, spielten Turnfahrten eine große Rolle. Sie dienten jedoch auch der Disziplinierung der jungen Männer. Bei den ersten Berg- und Bergturnfesten und den Fahrten dort hin im Zuge der Revolution von 1848 stand das Fest selbst im Mittelpunkt. Es war nur schlecht anders als zu Fuß oder zu Pferde zu erreichen, so dass es mit einer Fahrt verbunden wurde. Bei den süddeutschen Turnvereinen war die Überquerung der Alpen auch weiterhin eine beliebte Turnfahrt.

Mit dem Goblberschen Spielerlass von 1882 wurde auch das Wandern der Jugend als Schulveranstaltung erheblich gefördert.¹⁹ Der Zentralaussschuss für Volks- und Jugendspiele organisierte Fortbildungsveranstaltungen für Lehrer, um sie als Wanderführer auszubilden. Aber erst ab 1905 nahmen diese Veranstaltungen reichsweit deutlich zu.

Dies war auch die Zeit, in der immer mehr Erwachsene für sich das Wandern und die freie Natur entdecken. Die Heimat-, Wander- und Tourismusvereine wurden gegründet, um solche Fahrten – und dann auch in eigenen Häusern die Übernachtungen – leichter organisieren und finanzieren zu können.



Gründung deutscher Wandervereine

1864 Schwarzwaldverein	1887 Harzklub
1869 Deutscher Alpenverein	1888 Fichtelgebirgsverein;
1876 Rhönclub und Spessartverein	Schwäbischer Albverein;
1878 Erzgebirgsverein	Eifelverein; Westerwaldverein
1880 Riesengebirgsverein;	1889 Sauerländischer Gebirgsverein
Thüringerwald-Verein	1895 Naturfreunde
1881 Vogelsberger Höhen-Club	1896 Wandervogel
1882 Odenwaldclub	1909 Jugendherbergswerk;
1883 Bayerischer-Wald-Verein; Werraklub	Bund Deutscher Wanderer

¹⁸ Jahn, F. L. (o. J.), in: Euler, C. (1896), S. 204.

¹⁹ Vgl. Hamer, E. U. (1989).

Diese Organisationen nahmen sich zum einen der Natur an, machten Wandern durch die Bereitstellung von entsprechenden Wegen und Schutzhütten einfacher und stellten auch bald Übernachtungsmöglichkeiten in freier Natur bereit. In der Folge wurde auch das Jugendherbergswerk gegründet, das preiswerte Übernachtungen an attraktiven Orten für alle Gruppen und Einzelwanderer anfang bereitzustellen.

Aber erst im Zuge der Industrialisierung und der Möglichkeit, Strecken auch mit der Eisenbahn zurückzulegen, entstand eine selbst organisierte Jugendbewegung, für die das Wandern und die damit verbundene Freiheit, der liminale oder liminoide Zustand, das Ziel waren – und nicht von außen an sie herangetragene Erziehungsziele, selbst wenn die Formen sehr ähnlich waren. Hier fehlte die Aufsicht der Erwachsenen. Gerade bei den Schulwanderungen waren die Unterschiede deutlich: Die Gymnasien waren strikt nach Jugend und Mädchen getrennt und somit auch deren Schulwanderungen. Bei den selbst organisierten Wanderungen gab es das für die damalige Zeit seltene Phänomen des Miteinanders der Geschlechter. Dies erhöhte den Reiz und machte den liminoiden Charakter noch deutlicher.

Aber auch die Lehrer erkannten die Zeichen der Zeit und sahen in den selbständig geplanten und durchgeführten Wanderungen in den oberen Klassen das Ziel, die "Krönung", der vorbereitenden Tagestouren. Aus diesen Bestrebungen entstand der *Wandervogel* als Dachorganisation für das selbst organisierte Wandern. Das Ziel, "billig zu wandern" führte auch zur Unabhängigkeit von Wirtshäusern. Übernachtung bei Bauern in der Scheune oder im Freien bei "Mutter Grün", preiswerte Selbstversorgung und einfache Lebensweise waren der gemeinsame Nenner.²⁰

Alle Gruppen trafen sich 1913 auf dem „Hohen Meißner“ in Hessen und beschlossen dort die „Meißner Formel“: „Die freideutsche Jugend will ihr Leben nach eigener Bestimmung, vor eigener Verantwortung in innerer Wahrhaftigkeit gestalten. Für diese innere Freiheit tritt sie unter allen Umständen geschlossen ein.“ Obwohl die gemeinsam geforderten Tugenden in ihrer Übersteigerung auch den faschistischen Jugendorganisationen Vorschub leisteten, so ist doch die Wanderjugendbewegung eine wichtigere Wurzel des Wandertourismus als die Turn- und Sportvereine. Für die Wettkampffahrten war nicht der Weg das Ziel, sondern das Ziel war es, in guter Form am Wettkampfort anzukommen. Die Turnerei hatte immer auch genügend "Maulturner" in ihren Reihen, für die Kneipen und Konventionen zum turnerischen Alltag gehörten. Hier hatte jeder und jede ihren festen Platz, während es beim selbst organisierten Wandern gerade um das Liminoide ging.

Naturfreunde

Auch wenn Wandern klassenlos erscheint, die Wanderfreunde liminoid Gleichheit praktizieren, so war doch die Gesellschaft in Klassen und Schichten geteilt und viele wollten in ihrer Freizeit auch lieber unter ihresgleichen sein. Auch in der Arbeiterbewegung gab es vom Ende des 19. Jahrhunderts an große Bestrebungen, z. B. in den Arbeiterbildungs- und -Turn und Sportvereinen, die Freizeit für die Schulung in Klassenbewusstsein zu nutzen und nicht mit dem "Klassenfeind" auch noch die Freizeit zu verbringen.²¹ Die *Naturfreunde* wurden

²⁰ Vgl. Bach, H. (1974).

²¹ Vgl. Krüger, A./ Riordan, J. (1996).

1895 in Wien als eine solche sozialistische Gegenbewegung gegründet (seit 1905 in Deutschland). Das Ziel bestand vor allem darin, bei der sozialistischen Arbeiterschaft die Liebe zur Natur zu erwecken. Nach dem 1. Weltkrieg nahm die Mitgliederzahl erheblich zu und erreichte fast die des bürgerlichen Alpenvereins. 1933 wurden die *Naturfreunde* in Deutschland als sozialistische Organisation verboten, ihren 200.000 Mitgliedern wurde jedoch die individuelle Mitgliedschaft in anderen Wandervereinen gestattet. *Die Naturfreundehäuser* wurden enteignet; unmittelbar nach dem Ende der NS-Diktatur gründeten sich die Naturfreunde in Deutschland wieder. Heute verfügen sie über mehr als 450 Naturfreundehäuser.

Bei den *Naturfreunden* wurde darum gerungen, ob denn nun "Wandern" eher ein Sport sei, das Wandern selbst also die wichtigste Betätigung sei, oder ob es doch die Natur, in der man wanderte, im Mittelpunkt zu stehen habe. Schließlich gab es auch die, für die die Naturfreunde eine Vorfeldorganisation der Sozialdemokratie war, mit dem Ziel, kein Segment der Wählerschaft aus den Augen zu verlieren. Nach dem 2. Weltkrieg gehörten die *Naturfreunde* zu den Mitbegründern der Ostermärsche in Deutschland und bestätigten so die enge Verbindung zwischen Wandern und Politik.²²

Alpinismus

In der Schweiz ist der Alpinismus eng mit der Entwicklung der Hotellerie verbunden. In Großbritannien gehört es zur Tradition, dass ein junger Mann nach Schule oder Studium eine *Grand Tour* macht, um anschließend als Gentleman gelten zu können. Zur europäischen Grand Tour gehörte seit Mitte des 18. Jahrhunderts regelmäßig auch die Schweiz. Auf dem Weg nach Italien wurde die Schönheit und Unberührtheit der Berge von Schriftstellern aus Deutschland, Frankreich und Großbritannien so gepriesen, dass eine immer größere Anzahl kam. Bis Mitte des 19. Jahrhundert waren die Alpen eine aussterbende Region, die durch Landflucht und Arbeitslosigkeit gekennzeichnet war. Dann aber begann der touristische Boom und mit dem Beginn des Eisenbahnbaus ein beispielloser Aufstieg des Tourismus. So konnte sich zwischen 1888 und 1910 die Bevölkerung von Davos mehr als verdreifachen. Um neben der Sommersaison (Wandern, Kutschenfahrten, Heilbäder) auch eine Wintersaison zu haben, brachten die Engländer selbst das Schlittschuhlaufen mit und aus Norwegen wurde der Skilauf in den 1890er Jahren importiert.²³

Nach 1850, als sich die Alpenregion in die Infrastruktur von Vereinshütten und immer besser markierten Wegen fügte, wurden die Bergspitzen quasi zum Turngerät und die Alpen verklärter Gegenstand der Heimatliebe. Wandern wandelte sich nach und nach zum Bergsport.

In den Alpen konnte man aber auch die nationalen Besonderheiten im Umgang mit Wegmarkierungen sehen. Während der Deutsche gern weiß, wo er hingeht, will der Schweizer am besten auch wissen, wie lange er denn brauchen wird, während in Italien Wandern noch immer eine Herausforderung darstellt, da scheinbar jeder wie bei Hänsel und Gretel mit einem

²² Vgl. Günther, D. (2003).

²³ Vgl. Bernard, P. B. (1978)

Farbtopf unterwegs war, um auch ja wieder sicher aus dem Berg herauszufinden – nicht aber um eine Wanderung zur nächsten Hütte zu unternehmen oder anderen den Weg zu markieren.

Rahmenbedingen: Rambler

Die Probleme des Wanderns sind in jedem Land anders. Während in Deutschland die Wanderer am ehesten mit den Jägern in Konflikte gerieten, weil diese befürchteten, dass ihnen das Wild vertrieben würde, waren es in Großbritannien die (Groß)Grundbesitzer, mit denen sich die Wanderer anlegen mussten. Das englische Wegerecht ließ die Benutzung von traditionellen Wegen zu, auch wenn diese über Privatland führen. Dies hat zu Auseinandersetzungen mit den Wanderern geführt, die sich als *Rambling* [Wander] *Societies* seit dem frühen 19. Jahrhundert daran machten, solche alten Wegerechte freizuhalten, wenn nicht sogar freizukämpfen. Diese zunächst örtlichen Organisationen schlossen sich schließlich zur *Ramblers' Association* (1931) zusammen, die in England und Wales erst im Jahre 2000 (in Schottland 2003) ein Gesetz zum Schutze der alten Wegerechte durchsetzen konnten, das ihren zweihundertjährigen Kampf erfolgreich beendete. Zu den ursprünglichen Zielen der Rambler gehörte auch, von Eisenbahngesellschaften Sonderkonditionen für ihre Mitglieder und andere Wanderer zu erlangen.²⁴

Viele der ursprünglichen Gegebenheiten des Wandertourismus leben bis heute. Es werden eine Vielzahl von örtlichen Traditionen gepflegt, die gerade in einer Zeit, in der man sich seiner Wurzeln vergewissert, von besonderer Bedeutung sind. Eine systematische Erforschung einer Geschichte des Wanderns steht jedoch noch aus. Die verschiedenen Ansätze zeigen aber, dass es wichtig ist, auch die historische Dimension des Wandertourismus nicht aus den Augen zu verlieren.

1.3 Abgrenzung des Begriffes Wandern

Die Facetten des Wanderns sind zahlreich und eine allgemeingültige Definition des Begriffes Wandern gibt es nicht. So wird das Wort Wandern heute überaus vielfältig und unterschiedlich verstanden und verwendet. Beispielsweise wird das Wandern aus touristischem Blickwinkel als Freizeitaktivität beschrieben und teilweise dem Wasserwandern, dem Skiwandern, dem Radwandern²⁵ oder dem Wanderreiten übergeordnet. Diese Freizeitaktivitäten müssen jedoch aufgrund des Gebrauchs unterschiedlicher Fortbewegungsarten und der Verwendung verschiedener Hilfsmittel auch in andere Freizeitkategorien eingeordnet werden. Das Wanderreiten lässt sich dem Reittourismus zuordnen, das Radwandern dem Radtourismus usw. In diesem Buch wird der Begriff des Wanderns eindeutig nur als Fortbewegung zu Fuß verstanden.

Um das Wandern noch genauer einzugrenzen, bedarf es einer detaillierteren Begriffsbestimmung. Wandern ist eine erweiterte Form des Gehens. Im Vorfeld dazu ist das Gehen von anderen Laufsportarten wie dem Jogging zu unterscheiden, indem das *Gehen als Fortbewe-*

²⁴ Vgl. Solnit, R. (2006).

²⁵ Vgl. Zimmermann, R. (1999), S. 36.

gung zu Fuß mit Schrittfolgen ohne Flugphase definiert wird. Wandern im Sinne von Fußwandern ist *zielgerichtet, dient einem Selbstzweck* und grenzt sich dadurch von alltäglichen Bewegungsformen bzw. Pflichtbewegungsformen wie dem Gang zur Arbeit ab.²⁶

Jedoch stellt sich immer noch die Frage, an welcher Stelle das Wandern anfängt und das Spazieren aufhört. Eine verbindliche Grenze zu finden, stellt sich als Herausforderung dar. In eine Studie von Brämer antworteten die befragten Wanderer auf die Frage nach dem quantitativen Unterschied zwischen wandern und spazieren, dass beim Wandern die Strecke länger (24%) und sportlicher (16%) sowie die Laufgeschwindigkeit höher (13%) und die Wanderdauer länger (13%) ist. Antworten auf die Frage nach dem qualitativen Unterschied waren, dass beim Wandern andere Landschaften bevorzugt (15%), Wandertouren bewusst geplant (11%) und ein anderes Outfit genutzt werden (4%).²⁷

Die Frage nach dem Übergang zwischen den beiden Bewegungsformen zu Fuß stellte sich auch Vielwanderer Manuel Andrack: Für einige beginnt „[...] eine Wanderung erst, wenn er einen Rucksack auf dem Rücken hat [...]. Andere bestehen darauf, dass man nur im Hochgebirge richtig wandern kann. Jede Fortbewegung im Mittelgebirge oder Flachland wäre demnach ein Spaziergang.“²⁸ Andere definieren Wanderungen eher im zeitlichen Bezug: „Wenn man eine Mittagspause macht, ist das Wandern [...]. Der Unterschied zwischen einem Spaziergang und Wandern hat eine räumliche und zeitliche Komponente. [...] Die konkrete Zeit und Distanz sollte jeder für sich bestimmen.“²⁹

Ein ähnlicher Definitionsansatz wird auch durch die Sportmedizin verfolgt: Das Wandern wird häufig mithilfe quantitativer Größen ausgedrückt. Demnach beginnt das Wandern bei einem Fußmarsch ab einer Mindestgeschwindigkeit von 5 bis 6 km/h. Diese Auslegung ist jedoch aus touristischer Sicht nicht praktikabel und unrealistisch, da die Durchschnittsgeschwindigkeit beim Wandern je nach Streckenprofil und landschaftlichem Charakter stark variiert. Ein mäßig trainierter Mittelgebirgswanderer kommt beispielsweise bei stärkeren Steigungen maximal 3 bis 5 km in einer Stunde voran.

Eine funktionalere Definition stammt von Touristikern und verbindet das Wandern mit mindestens 2 Stunden Bewegung in der freien Natur.³⁰ Auch dem ist entgegenzuhalten, dass aus wandertouristischer Sicht beim Wandern weniger zeitliche Vorgaben oder die sportliche Leistung im Vordergrund stehen, sondern die Freude an der Bewegung, der Naturgenuss oder das Motiv Stressausgleich.³¹ Folglich sollte das Wandern weniger anhand von Durchschnittsgeschwindigkeiten oder Gehzeiten ausgemacht werden, sondern vielmehr auch unter dem Aspekt der Motivation betrachtet werden.

²⁶ Vgl. Scheumann, H. (2003), S. 107.

²⁷ Vgl. Brämer, R. (2008b).

²⁸ Andrack, M. (2006), S. 151f.

²⁹ Andrack, M. (2006), S. 151f.

³⁰ Vgl. Brämer, R. (2008b).

³¹ Vgl. Brämer, R. (2008b).

Qualitative Differenzierung von Wandern zu Spazieren gehen, (Nordic) Walking, Pilgern und Klettern/Bergsteigen					
	Spazieren gehen	Klassisches Wandern	Pilgern	(Nordic) Walking	Klettern/Bergsteigen
Motive	Beine vertreten, frische Luft	Naturerleben, Neues kennenlernen, Entspannung, Stressausgleich	religiöse Gründe, Selbstfindung	sportliche Leistung, Bewegung, Gesundheit, Kalorienabbau, Fitness	sportliche Leistung, Faszination Bergwelt und Gipfel, Überwindung eigener Grenzen
Wege	bequem, befestigt	naturbelassen, schmal, mit Steigung	Gebirgs- und Trampelpfade, manchmal auch an vielbefahrenen Straßen	eher breite Wege	schwieriges Gelände, gesicherte Pfade, Klettersteige, Fels und Felswände
Landschaft	ortsnah, gepflegt	ortsnah und -fern	ortsnah und -fern	ortsnah und -fern	ortsfern
Vor- und Nachbereitung	keine	Planung mit Kartenmaterial, Wanderführer	sportliche, mentale und praktische Vorbereitung, Pilgerführer	Erwärmung, Dehnübungen	Planung der Route vorab und vor Ort, Risikomanagement
Infrastruktur	Bänke, Cafés	Leitsystem, attraktive Ziele, Hütten	Leitsystem, als heilig betrachtete Orte, Pilgerherbergen	zusammenhängendes Wegenetz, Rundwege	Mittelgebirge und Alpen, freier Fels, Kletterhallen
Ausrüstung	Alltagskleidung, Regenschirm	wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Verpflegung, Rucksack, Orientierungshilfen	wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Wanderstock, leichter Rucksack, Rucksackapotheke, Schlafsack, Pilgerausweis	atmungsaktive Kleidung, geeignete Schuhe, Nordic-Walking-Stöcke	wetterfeste und robuste Kleidung, Kletterschuhe, Kletterseile und Zubehör
Geschwindigkeit	gemächlich	zügig, ausdauernd	ausdauernd	schnell, ausdauernd	langsam, kontrolliert, ausdauernd
Charakter	Ausgleich zum Dauersitzen, leichte Bewegung, Zeitfüller	Freizeitbetätigung, Ausdauersport, „special interest“	Freizeitbetätigung mit religiösem Hintergrund, Lebensweggestaltung“	Ausdauersport, Freizeitbetätigung, Gesundheitssport	sportliche Herausforderung, Alpinismus, Grenzerfahrungen

Abb. 2: Qualitative Differenzierung von Wandern zu Spazieren gehen, (Nordic) Walking, Pilgern und Klettern/Bergsteigen

Quelle: eigene Darstellung, in Anlehnung an: Brämer, R. (2001), S. 4.

Das Erleben von Natur und Landschaft, Entspannung, Gesundheit und das Bedürfnis, Neues kennenzulernen, sind die Hauptmotive für das Wandern. Um eine möglichst eindeutige Grenze zwischen Wandern und den anderen Arten des Gehens zu ziehen, bedarf es der weiteren Differenzierung anhand unterschiedlicher Merkmale wie beispielsweise den Motiven der Sportausübung sowie den Ansprüchen an die Infrastruktur und landschaftlichen Bedin-

gungen. In Abbildung 2 wurde einleitend eine Abgrenzung des Wanderns zum Spazieren gehen, Pilgern, (Nordic) Walking und Klettern bzw. Bergsteigen vorgenommen. Nachfolgend werden diese Bewegungsformen näher beschrieben, um daraus eine Begriffsbestimmung für das Wandern abzuleiten.

Spazieren gehen

Das Spazieren gehen ist die einfachste Form des erholsamen Gehens. Diese Fortbewegung zu Fuß kann jederzeit und überall durchgeführt werden. Auch erfordert es weder spezielle Ausrüstung noch besondere Vorbereitung. Die primären Motive des Spazierens sind Zeitvertreib, „Beine vertreten“, frische Luft schnappen oder Entspannung. Demzufolge bevorzugen Spaziergänger feste Wege. Zur Erfüllung dieses Wunsches gibt es insbesondere in touristisch stark frequentierten Orten Promenaden oder Flaniermeilen. Häufig wird der (touristische) Spaziergang deshalb auch mit Flanieren oder Promenieren gleichgesetzt.

Wandern im klassischen Sinne

Beim klassischen Wandern stehen neben der körperlichen Bewegung das Erlebnis in der Natur und der Landschaftsgenuss im Vordergrund. In der Regel wird die örtliche Umgebung verlassen und es werden abwechslungsreiche attraktive Landschaftsräume aufgesucht. Im Unterschied zum Spazieren ist beim Wandern eine entsprechende Vorbereitung und Ausrüstung notwendig.

Eine weitere Abgrenzung des Wanderns zum Spazieren gehen ist die Tatsache, dass Wandern alle typischen Eigenschaften einer Sportart aufweist. Nach einem touristisch anwendbaren Verständnis von Sport stellt also auch das Wandern eine *körperliche Betätigung* dar, die *zusätzlich zu den notwendigen alltäglichen Bewegungsformen* ausgeübt wird. Überdies wird das Wandern *freiwillig und bewusst* ausgeübt und *dient* beispielsweise mit dem Motiv des Naturgenusses *einem Selbstzweck*.³² Folglich soll der Begriff des Wanderns in diesem Buch unter nachstehenden Gesichtspunkten betrachtet werden:



Begriffsbestimmung Wandern

Wandern beinhaltet die freiwillige, zielgerichtete und zweckorientierte Fortbewegung zu Fuß in freier Natur, aus eigener Kraft und ohne weitere Hilfsmittel, wobei mindestens ein Fuß am Boden bleibt.

Pilgern

Pilgern wird im Unterschied zum Wandern primär aus religiösen oder spirituellen Gründen durchgeführt. Der Anlass kann dabei ganz unterschiedlich sein. So sucht der Pilger die Fremde auf, um Buße zu tun, Gelübde zu erfüllen, Sündenablass zu erhoffen oder aufgrund der Hoffnung einer Gebetserhörung (z. B. für die Heilung eines Angehörigen). Spirituelle Gründe für das Pilgern können auch Selbstfindung oder die Suche nach Antworten auf Fragen des Lebens sein. In der Regel werden beim Pilgern Orte und Zwischenstationen aufge-

³² Vgl. Dreyer, A. (1995), S. 9 und Dreyer, A. (2004b), S. 329.

sucht, die als heilig betrachtet werden, wie beispielsweise Jerusalem, Rom, Mekka oder Medina. Beim Pilgern steht jedoch nicht immer nur das Ziel im Vordergrund. Vielmehr geht es um die Erfahrungen, die auf dem Weg gesammelt werden, und um das Finden zu sich selbst und zur Religion. Gepilgert werden kann sowohl zu Fuß als auch z. B. mit dem Pferd. Die Tatsache, dass ein Pilgerweg viel bereist und demzufolge bekannt ist, setzt jedoch noch lange nicht voraus, dass dieser auch infrastrukturell und touristisch gut ausgebaut ist. Einer der bekanntesten Pilgerwege, der Camino Francés nach Santiago de Compostela, führt beispielsweise in einer Teilstrecke an einer vielbefahrenen Straße entlang, aber auch durch weitgehend unerschlossene Landschaften. Weitere Erläuterungen zum Pilgern und Spirituellen Wandern sind in Kapitel 8.2 nachzulesen.

Walking und Nordic Walking

Im Unterschied zu den anderen Fortbewegungsarten zu Fuß liegt die Motivation der Walker und Nordic Walker vor allem in den Bereichen Gesundheit, Fitness und Kalorienverbrennung. Beim Nordic Walking wird mit dem Einsatz der Stöcke zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht und somit die Haltemuskulatur gekräftigt. Durch eine große Schrittlänge bzw. die Erhöhung der Schrittfrequenz kann ein verhältnismäßig hohes Tempo erreicht werden.

(Nordic) Walking eignet sich besonders auch für Personen mit Übergewicht oder orthopädischen Beeinträchtigungen (z. B. Gelenk- oder Rückenproblemen). Für Neu- bzw. Wiedereinsteiger und für ältere Menschen mit geringer Leistungsfähigkeit stellt Walking eine sanfte Form des Ausdauertrainings dar. Der nach oben begrenzte Intensitätsbereich schützt zudem in gewissem Maße vor Überforderung, vor allem bei Risikogruppen wie Herzpatienten.³³ Walking besitzt folglich ein hohes Potenzial für den Einsatz in der Sekundär- und Tertiärprävention.

Durch den Einsatz von Stöcken kann beim Nordic Walking die Belastungsintensität gegenüber Walking um 40 bis 50% erhöht werden. Einer Studie des amerikanischen Cooper-Institutes zufolge bewirken die Stöcke einen deutlichen Anstieg des Kalorienverbrauchs. Während eine Person mit einem Gewicht von 60 Kilo in zehn Minuten Walking ohne Stöcke etwa 66 kcal verbrennt, erhöht sich der Energieumsatz mit Stöcken auf ca. 96 kcal. Darüber hinaus werden Koordinationsfähigkeit und Körpergefühl geschult. Es wird angenommen, dass die Stöcke bei jedem Schritt die Gelenkbelastung um etwa fünf Kilo herabsetzen, d.h. die Stoßbelastungen würden beim Nordic Walking noch einmal um ca. 30% geringer ausfallen als beim normalen Walking.³⁴ Entscheidend dafür sei die richtige Stocklänge. Diese sollte ca. 70% der Körpergröße betragen. Bei gerade aufgesetztem Stock entsteht so ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm.³⁵

Diese oftmals propagierte Gelenkentlastung durch die Stöcke beim Nordic Walking ist jedoch aus sportmedizinischer Sicht nicht haltbar. Aktuelle Studien weisen nach, dass weder in

³³ Vgl. Schwarz, M./ Urhausen, A./ Schwarz, L. (o. J.).

³⁴ Vgl. Strunz, U. (2003), S. 20ff.

³⁵ Vgl. Kreuzriegler, F./ Gollner, E./ Fichtner, H. (2002), S. 40f.

der Fußaufsatz- noch Fußabdruckphase geringere Bodenreaktionskräfte als beim normalen Gehen und Walking auftreten. Bei der Beobachtung von Wandergruppen lässt sich feststellen, dass immer mehr Menschen Nordic Walking Stöcke nutzen. Die Grenzen zwischen Wandern und Nordic Walking verschwimmen sozusagen immer mehr. Auch innerhalb einer Gruppe gehen manche Wanderer mit oder ohne Hilfe der Nordic Walking Stöcke. Ein besonderer Nutzen der Stöcke besteht speziell für bewegungsunsichere oder -eingeschränkte Menschen darin, dass sie die Gangsicherheit erhöhen und das Gleichgewicht stärken. Aus Sicht der Prävention ist der hohe Aufforderungscharakter der Nordic Walking Stöcke in den Vordergrund zu stellen.³⁶

Das Nordic Walking bietet in seinen Ausführungsvarianten flexible Möglichkeiten: Es kann sowohl mehrere Stunden individuell als auch in der Gruppe durchgeführt werden. Diese Trendsportart setzt nahezu keine Anforderungen an die körperliche Fitness voraus und eignet sich daher für Untrainierte und trainierte Sportler in Abhängigkeit von der Intensität der Sportausübung. Nordic Walker stellen relativ geringe Ansprüche an die Infrastruktur und nutzen bereits bestehende Wege in Parkanlagen, Feldern und Wäldern. Im Rahmen der zunehmenden Ausdifferenzierung gibt es auch im Bereich des Nordic Walkings weitere Varianten, wie z. B. das Nordic Skating oder Nordic Trekking.

Bergsteigen

Im weiteren Sinne wird Bergsteigen oftmals als ein Oberbegriff für alle alpinen Aktivitäten von Bergwandern über alpines Klettern bis zu Höhenbergsteigen (ab 7.000m) verwendet. Demnach werden ihm auch Varianten des Kletterns wie Fels-, Eis- und Expeditionsklettern oder auch das Trekking zugeordnet. Im engeren Sinne besitzt das Bergsteigen stets einen hohen sportlichen, weniger abenteuerlichen Herausforderungscharakter. Die Faszination der Berge und Gipfel sowie das Risikomanagement spielen eine wichtige Rolle. Die Motivation besteht im Gegensatz zum Zurücklegen einer bestimmten Distanz von A nach B (Wandern) häufig im Erreichen eines Gipfels. Dabei muss schwieriges Gehgelände überwunden werden, die Hände und Arme sind zur Unterstützung des Gleichgewichtes erforderlich, der Kraftaufwand ist groß und es ist eine Ausrüstung notwendig. Die Klettererfahrung spielt eine wichtige Rolle, Anfänger müssen am Seil gesichert werden und Schwindelfreiheit ist im Grunde ein Muss.

Klettern

Das Klettern allgemein kann als Freizeitbeschäftigung oder Sportart angesehen werden, die am Fels, in der Kletterhalle oder an der Kletterwand im Freien betrieben wird. Demzufolge existieren verschiedene Varianten des Kletterns: Sport-, Alpin-, Höhen-, Eis-, Einseil-, Hallenklettern usw.³⁷ Das Ziel besteht in der Regel im Durchklettern einer vorab festgelegten Route. Die Fortbewegung hinauf oder hinab gelingt durch Tritt- und Griffkombinationen, die je nach Route technisch und konditionell sehr anspruchsvoll sein können. Besonderheit der Sportart Klettern ist, dass keine (technischen) Bewegungsabläufe vorgeschrieben sind bzw.

³⁶ Vgl. Jöllbeck, T. et al. (2007), S. 399ff.

³⁷ In Anlehnung an: Trümper, T. (1995), S. 209.

bewertet werden. Generell erfolgt die Sicherung des Kletterers an einem Seil durch den Kletterpartner (Ausnahme Free Climbing).

1.4 Charakteristik des Wanderns

Wandern ist laut Angaben der VerbraucherAnalyse 2008 (VA 2008) nach Schwimmen die drittb Liebteste Sportart der Deutschen³⁸ und in Europa sogar die beliebteste Freizeit- und Urlaubsaktivität.³⁹ Eine Begründung dafür ist vor allem, dass Wandern genau die Eigenschaften aufweist, die einer typischen Lifetimesportart⁴⁰ gleichkommen und dementsprechend für einen „guten“ Freizeitsport notwendig sind:

Wandern ...

- kostet wenig
- kann fast überall betrieben werden
- macht Spaß
- ist gesund
- ist die natürlichste Bewegungsform des Menschen und muss nicht extra erlernt werden
- ist eine Lifetimesportart und kann in fast jedem Alter durchgeführt werden
- fördert soziale Kontakte und soziales Verhalten
- kann mit vielen anderen Aktivitäten verbunden werden
- kann hinsichtlich der Belastung individuell gestaltet werden
- kann alleine, mit Partner/in, mit Freund/in oder in der Gruppe ausgeübt werden
- kann zu fast jeder Tages- und Jahreszeit und auch bei jedem Wetter betrieben werden

Wandern ist also eine vielseitige Freizeitaktivität. Im Folgenden werden die wichtigsten Aspekte des Wanderns näher beleuchtet.

(1) Wandern als Naturerlebnis

Das Erleben von Natur und Landschaft ist nicht nur das wichtigste Wandermotiv⁴¹, sondern auch eines der wichtigsten Urlaubsmotive⁴² der Deutschen. Besonders durch die Langsamkeit und die Ruhe der Fortbewegung stellt das Wandern eine ideale Möglichkeit dar, die Vielfältigkeit der Natur aufzunehmen und zu genießen, die den motorisierten Reisenden einfach entgehen würde. So lassen sich in der Natur Pflanzen und Tiere beobachten und eine Vielzahl an Natureindrücken für alle Sinne sammeln, sei es durch den Geruch wilder Blumenwiesen oder feuchten Waldbodens, das Rauschen des Windes oder das Lichtspiel der Sonne im Wald. *Brämer* sieht die Natur sinnbildlich als Gegenwelt zum Leben in der Glasmenage-

³⁸ Vgl. Axel Springer AG/ Bauer Media KG (2008).

³⁹ Vgl. Kastenholz, E./ Rodrigues, Á. (2007), S. 6.

⁴⁰ Sportart, die von Menschen jeder Altersstufe „ein Leben lang“ ausgeübt werden kann.

⁴¹ Vgl. Brämer, R. (2008b).

⁴² Vgl. Lohmann, M./ Aderhold, P. (2009), S. 34.

rie: hinter Glas wohnen und arbeiten, vor Glas am PC lernen oder TV schauen (siehe dazu auch Kapitel 3.3.2).

Besonders für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist der Aspekt der Naturerfahrung von enormer Bedeutsamkeit. Nach *Gebhard* führt eine Entfremdung von der Natur zu sozialen und psychischen Defiziten und beeinflusst die Entwicklung sichtbar negativ.⁴³ Kinder bräuchten „nämlich Tiere, überhaupt Elementares, Wasser, Dreck, Gebüsche, Spielraum“⁴⁴ (vertiefende Ausführungen in Kapitel 4.3.2).

(2) Wandern als Sportaktivität

Wandern ist Sport. Ursprünglich wurde unter dem des Begriff Sports eine auf Leistung und Wettbewerb orientierte Bewegungsaktivität verstanden. Dieses Sportverständnis hat sich allerdings im Laufe der letzten Jahre und im Zuge des Wertewandels und des Wandels in der Gesellschaft sichtlich verändert. So legt heute der Großteil der Bevölkerung beim Sport einen viel höheren Wert auf Gesundheit und Fitness. Das Erreichen persönlicher Höchstleistungen ist eher zweitrangig. Unter diesem Gesichtspunkt ist das Wandern als eine „sportliche Disziplin ohne Wettkampfcharakter“⁴⁵ zu verstehen. Es gibt zwar auch Wanderveranstaltungen, wie Wandermarathons, bei denen Gewinner gekürt und Teilnehmer beurkundet werden, jedoch dürfte bei den meisten Teilnehmern weniger das „Gewinnen“, als vielmehr das „Teilnehmen“ im Vordergrund stehen.

Darüber hinaus ist das Wandern, wie viele Laufsportarten, eine Ausdauersportart, bei der nicht der Aspekt der Geschwindigkeit im Fokus steht, sondern vielmehr die zurückgelegte Strecke. Beim Wandern werden genauso viele Kalorien pro Kilometer verbraucht wie beim Joggen.⁴⁶ Einziger Unterschied ist, dass beim Wandern der Zeitaufwand größer ist als bei Laufsportarten. Eine Pilotstudie des Instituts für Prävention und Nachsorge (IPN) in Köln kam zu dem Ergebnis, dass ein Wanderer im Alter von 35 Jahren (Gewicht 82 Kg, Größe 1,78m) schon bei einer zweistündigen Wanderung in leichtem flachen Gelände 394 kcal pro Stunde verbrennt.⁴⁷

Auf anspruchsvolleren Wanderstrecken insbesondere im Hochgebirge steigen die Werte entsprechend deutlich an. Vergleichswerte aus größeren sportwissenschaftlichen oder medizinischen Studien, die explizit das Wandern untersuchen, sind nicht bekannt.

⁴³ Vgl. Gebhard, U. (2008), S. 146.

⁴⁴ Mitscherlich (1965), in: Gebhard, U. (2008), S. 146.

⁴⁵ Vgl. Schemel, H.-J./ Erbguth, W. (1992), S. 134.

⁴⁶ Vgl. Brämer, R. (1998), S. 4.

⁴⁷ Vgl. Institut für Prävention und Nachsorge (Hrsg.) (2009).

Kalorienverbrauch eines Testwanderers (35 J., 82kg, 1,78m, sportlich trainiert) auf unterschiedlich anspruchsvollen Wanderrouten			
	leichte Tour	mittelschwere Tour	schwere Tour
Streckenbeschreibung	- leicht und flach - entlang des Rheinufers in Köln - ca. 2 Stunden	- mittelschwer und leicht hügelig - in Garmisch-Partenkirchen vom Skistadion hoch nach Wamberg - 348 Höhenmeter - ca. 2 Stunden	- schwer und bergig - in Garmisch-Partenkirchen vom Skistadion auf den Wank - 1.050 Höhenmeter - ca. 3 ¼ Stunden
Aufstieg (m)	30	348	1060
Abstieg (m)	25	345	42
Geschwindigkeit (km/h)	5,4	4,3	3,5
durchschnittliche Herzfrequenz (pro Min.)	86	94	112
Anteil Fettverbrennung (in Prozent)	71	69	59
Energieverbrauch (kcal/Std.) gesamt	349	395	555
Fettkalorienverbrauch (kcal/Std.) gesamt	250	264	306

Abb. 3: Kalorienverbrauch eines Wanderers auf einer leichten, mittelschweren und schweren Route

Quelle: eigene Darstellung, nach: Institut für Prävention und Nachsorge (Hrsg.) (2009).

(3) Wandern als Erholung

Das Wandern ist eine Freizeitbetätigung mit großem Erholungswert. Die im Folgenden aufgeführten Vorzüge stellen den Gegensatz zu den ungesunden und teilweise unbefriedigenden Bedingungen des alltäglichen Lebens in städtischen, künstlichen, verschmutzten und überfüllten Lebensbereichen dar, in denen die Menschen in hochorganisierte, kontrollierte und stressbelastete Terminpläne eingebunden und einem Übermaß an Geräuschen, Reizen und Menschen ausgesetzt sind.⁴⁸ In diesem Zusammenhang entspricht das Wandern in der Natur einer Flucht bzw. einem Ausgleich, das sich durch folgende Motivationen und Zielsetzungen charakterisieren lässt:

- Nähe zur und Genuss in der freien Natur, biologische Vielfalt, Düfte und Klänge (sensorische Erlebnisse),
- Zugang zu reizvollen Naturlandschaften (Ästhetik),
- Zugang zu kulturellen und natürlichen Stätten entlang der Wege (Bildung),
- Förderung der Gesundheit durch körperliche Aktivität und dem Aufenthalt an frischer Luft und in nicht verschmutzter Umwelt (Gesundheit),

⁴⁸ Vgl. Krippendorf (1987), in: Kastenholz, E./ Rodrigues, Á. (2007), S. 15.

- psychologische und physiologische Herausforderung in Abhängigkeit vom Schwierigkeitsgrad der Strecke (Abenteuer),
- Zurückfinden zu einem langsamen und „menschlicheren“ Lebensrhythmus mit einer neuen, entspannteren und möglicherweise genaueren Erfahrung von Umwelt, Landschaft und Sehenswertem am Wegesrand als Gegensatz zur motorisierten Fortbewegung (Entspannung, Gesundheit),
- Streben nach zeitweiser Isolation oder Zusammengehörigkeit mit einigen ausgewählten Mitwanderern, weitab von den Menschenmassen (Entspannung, Gesundheit),
- Streben nach ausgleichender spiritueller Erfahrung zur persönlichen Einbindung in die Natur (Spiritualität).⁴⁹

(4) Wandern in Bezug auf Gesundheit

Schätzungen zufolge stehen etwa 20-25% der gegenwärtigen Krankheitskosten im Zusammenhang mit Bewegungsmangel.⁵⁰ Für viele Menschen führen Bewegung, Sport und auch Wandern zu einem gesteigerten persönlichen Wohlbefinden und unterstützen die Annahme eines gesundheitsorientierten Lebensstils. Bisher werden nur vereinzelt die gesundheitsfördernden Aspekte des Wanderns herausgestellt und in die touristische Vermarktung integriert. Kurterrainwege bleiben heutzutage vielerorts ungenutzt, das explizite Angebot von „Gesundheitswanderwegen“ besteht fast gar nicht, was jedoch in erster Linie auf die Bedürfnisse und Motive der Wanderer zurück zu führen ist. Primärmotive wie Genuss und Freude dominieren vor dem Sekundärmotiv Gesundheit. Die Maxime könnte lauten: „Wandere so wie es dir Spaß macht, Gesundheit gibt es gratis dazu!“ Ausgewählte Gesundheitsprodukte im Wandertourismus werden in Kapitel 8.4 näher vorgestellt.

Trotz der geringen Zahl an Studien sind die gesundheitsfördernden Effekte des Wanderns weitgehend unbestritten. Die nachgewiesenen positiven Wirkungen eines Ausdauertrainings mittlerer Intensität lassen sich auf das Wandern übertragen. Das Bewegen an der frischen Luft und in der Natur beinhaltet zusätzlich gesundheitsfördernde Effekte, die sowohl aus Sicht der Medizin als auch der Naturpsychologie gesichert scheinen. Wandern lässt sich nahezu überall und ohne größeren Aufwand betreiben. Gehen, Spazieren und Wandern sind die natürlichsten Bewegungsformen des Menschen und lassen sich in den Alltag integrieren. Diese hier implizierte (Auf)Forderung wird dann verständlich, wenn man berücksichtigt, dass die durchschnittliche Gehzeit bis auf knapp 10 min pro Tag oder ca. 2 km pro Woche gesunken ist.⁵¹ An diesem Punkt wird der Zusammenhang von Bewegungsmangel und dem Potential einer „Gesundheitsförderung durch Wandern (Gehen, Spazieren)“ besonders deutlich.

(5) Wandern als geselliges Erlebnis

Im Sport wird u. a. im Hinblick auf die Beteiligung weiterer Sportler zwischen Individualsportarten, Mannschaftssportarten und Rückschlagspielen (z. B. Tennis) unterschieden. Bei den Individualsportarten ist zwar jeder für die Ausübung des Sports selbst zuständig, den-

⁴⁹ Vgl. Kastenholz, E./ Rodrigues, Á. (2007), S. 7.

⁵⁰ Vgl. Scriba, P. C./ Schwartz, F. W. (2004), S. 58.

⁵¹ Vgl. Schlicht, W./ Brand, R. (2007), S. 7.

noch gibt es – gerade auf die freizeithliche Ausübung bezogen – eine Reihe von Sportarten, die besonders gerne gemeinschaftlich betrieben werden. Neben dem Wandern, das besonders gerne als partnerschaftliche Betätigung ausgeübt wird, sind besonders das alpine Skifahren und der Radtourismus zu nennen. Der gesellige Faktor mag u. a. darin begründet sein, dass zur freizeithlichen Sportausübung auch gemeinschaftliche Pausen gehören, in denen es sich vortrefflich kommunizieren lässt (siehe dazu auch Kapitel 3.3.2).

1.5 Differenzierung des Wanderns nach seinen Arten

Das Wandern kann unterschiedlich intensiv ausgeübt werden. So haben sich mit der Zeit weitere Begriffe herausgebildet, die das Wandern beschreiben. Diese sind jedoch nicht immer eindeutig voneinander abzugrenzen. Teilweise werden die Begrifflichkeiten auch synonym verwendet. Z. B. wird die amerikanische Bezeichnung „hiking“ dafür genutzt, die Sportart in deutschsprachigen Regionen zeitgemäßer und modischer wirken zu lassen.

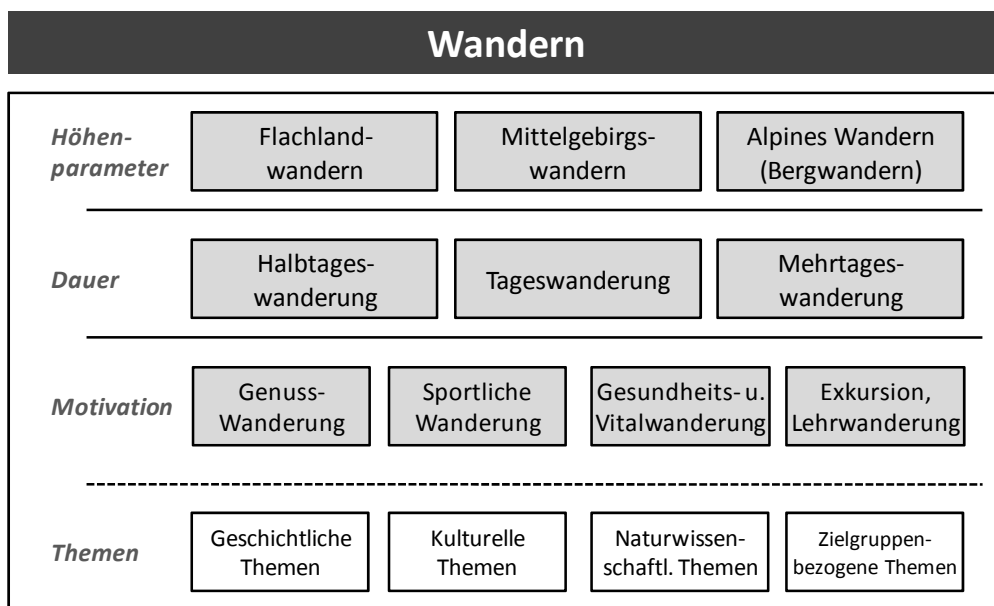


Abb. 4: Differenzierung des Wanderns nach seinen Arten

Quelle: eigene Darstellung.

Beim Wandern können nach unterschiedlichen Gesichtspunkten Differenzierungen vorgenommen werden. Wanderformen lassen sich nach der *Höhenlage* in Flachland-, Mittelgebirgs- und Hochgebirgswandern, nach der *Dauer* in Halbtages-, Tages- und Mehrtageswanderungen oder *nach inhaltlichen Aspekten* in sportlich orientiertes Wandern, Genuss-, und

Gesund-Wandern sowie Exkursionen bzw. Lehrwanderungen unterscheiden.⁵² Insbesondere bei Lehrwanderungen können *Wanderthemen* zur Differenzierung dienen, z. B. nach geschichtlichen, kulturellen, fachkundlichen und auf andere Zielgruppen bezogene Themen (z. B. Familienwandern).

1.5.1 Höhenparameter

Eine Möglichkeit, die Ausübung des Wanderns zu differenzieren, ist die Unterscheidung nach Höhenparametern. Hauptargument dafür ist, dass sich alleine durch wechselnde *Höhenlagen* die geographischen (u. a. Höhenprofil, Steigungen) und klimatischen (u. a. Luftdruck, Temperatur) Bedingungen stark verändern. Die Belastungsanforderungen an das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat sind dementsprechend unterschiedlich hoch.⁵³ Um auf die verschiedenen naturräumlichen Grundvoraussetzungen und die daraus resultierenden Folgen für das Wandern hinzuweisen, ist eine Aufteilung in Flachland-, Mittelgebirgs- und in Hochgebirgswanderungen empfehlenswert.

(1) Wanderungen im Flachland

Beispielhaft für Wanderungen im Flachland sind das Durchstreifen von Heidelandschaften sowie das Wandern an Küsten und Stränden. Das Wattwandern stellt sogar eine eigenständige Form des Wanderns⁵⁴ dar (Gefahr durch Gezeitenabhängigkeit, spezielle körperliche Anstrengung durch den morastigen Untergrund etc.). Bei Wanderungen im Flachland ist aufgrund der wenigen An- und Abstiege die körperliche Belastung üblicherweise relativ gering. Die Gelenke werden geschont und der Blutdruck steigt nicht übermäßig an, was z. B. für Bluthochdruckpatienten von wesentlicher Bedeutung sein kann. Durch moderates, aber relativ langes, ununterbrochenes Gehen kann beim Wandern im flachen Land die Verbrennung von Fettsäuren angekurbelt werden.⁵⁵

(2) Wanderungen im Mittelgebirge

Typische Merkmale des Wanderns im Mittelgebirge sind die ständig wechselnden Landschaften und Streckenprofile sowie das Vorhandensein schöner Aussichten.⁵⁶ Durch Auf- und Abstiege in Verbindung mit dem Gehen in der Ebene wird der Körper unterschiedlich stark beansprucht. Der Kraftaufwand ist im Gegensatz zu Flachlandwanderungen intensiver. Laufgeschwindigkeit und Schrittgestaltung werden durch die wechselnden Landschaftsprofile bedingt. Aufgrund der erhöhten körperlichen Beanspruchung im Vergleich zum Wandern im Flachland nimmt die Atemfrequenz stärker zu, setzt die lokale muskuläre Ermüdung früher ein und steigt die Körperwärme schneller an. Das Wandern in den Mittelgebirgen wird dennoch gerne unterschätzt. Durch das Bergan- und Bergabgehen und die folglich längeren

⁵² Vgl. Scheumann, H. (2003), S. 110.

⁵³ Vgl. Scheumann, H. (2003), S. 110.

⁵⁴ Vgl. Leder, S. (2007b), S. 325.

⁵⁵ Vgl. Scheumann, H. (2003), S. 113/119.

⁵⁶ Die schönsten und am besten vermarktetten Mittelgebirgsregionen Deutschlands wurden in einer Benchmark-Studie untersucht; Vgl. Menzel, A./ Endreß, M./ Dreyer, A. (2008).

Gehzeiten wird der Bewegungsapparat durchaus stark beansprucht. Somit sind Dauer und Länge einer Mittelgebirgswanderung unbedingt auf die individuelle Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit des Wanderers abzustimmen. Ein vorbereitendes Geh- bzw. Ausdauertraining ist von erheblichem Vorteil, um Überlastungen und evtl. dadurch entstehende Demotivation zu vermeiden.⁵⁷

(3) Wanderungen im Hochgebirge (Alpines Wandern)

Die körperlich anspruchsvollste Form des Wanderns ist das Alpine Wandern. Hierbei gewinnen neue Herausforderungen, wie meteorologische Besonderheiten, starke Höhenunterschiede sowie gebirgsspezifische Streckenbedingungen und Gefahren, vermehrt an Bedeutung. Das Wandern im Hochgebirge bedarf einer guten Vorbereitung und Kenntnis über die Streckenführung. Alpines Wandern erfordert entsprechende Ausrüstung sowie Erfahrung und stellt hohe Anforderungen an die Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Trittsicherheit des Wanderers. Vor dem Begehen von alpinen Wanderwegen sollten unbedingt Auskünfte darüber eingeholt werden, inwieweit Teiletappen der geplanten Route(n) Klettersteige oder ähnliche schwer überwindbare Wegstrecken beinhalten.⁵⁸

Fazit

Das Wandern im Flachland und in den Alpen ist kaum vergleichbar mit dem Wandern im Mittelgebirge. Folglich besteht hier nur eine mittelbare Konkurrenz der Destinationen. Alpenwanderer suchen häufiger als andere Wanderer bewusst körperliche und psychische Herausforderung und halten sich in der Regel über einen längeren Zeitraum in der Alpenregion auf. Mittelgebirgswanderer hingegen unternehmen aufgrund der guten Erreichbarkeit der Zielgebiete bevorzugt Tages- und Wochenendausflüge. Dabei stehen der Erholungscharakter⁵⁹ sowie die aktive Erholung durch moderate körperliche Aktivität im Vordergrund. Aufgrund ihrer natürlichen Vielfalt, ihrer geographischen Verteilung und ihrer Nähe zu Städten mit kulturellen Sehenswürdigkeiten und einer großen Vielfalt an Beherbergungsmöglichkeiten spielen die Mittelgebirge insbesondere in Deutschland eine wichtige Rolle für den Wandertourismus.

1.5.2 Motivation

Im Folgenden wird das Wandern durch die vier genannten Ausprägungen, die auf Grundlage der wichtigsten Motive und Bedürfnisse der Wanderer gebildet wurden, näher beschrieben:

- (1) Genusswandern
- (2) Sportliches Wandern
- (3) Gesund- und Vitalwandern
- (4) Exkursion, Lehrwanderung

⁵⁷ Vgl. Scheumann, H. (2003), S. 120/128/132.

⁵⁸ Vgl. Scheumann, H. (2003), S. 133f.

⁵⁹ Vgl. Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH (2007), S. 9.

(1) Genusswandern

Beim Genusswandern oder auch erholsamen Wandern stehen vor allem das Landschafts- und Naturerlebnis sowie das gemeinschaftliche Wandern in der Gruppe bzw. mit Partner/in im Vordergrund. Das gemeinsame Erleben schöner Aussichten, lange Pausen, Picknick am Waldesrand, der Genuss regionaler Produkte oder Entdeckungen am Wegesrand schärfen die Sinne. Das Genusswandern ist die derzeit beliebteste und häufigste Form des Wanderns und nimmt somit für Destinationen einen wichtigen Stellenwert im Wandertourismus ein. Verknüpfungen mit kulinarischen Themen (siehe dazu auch Kapitel 6.1), z. B. Weinwanderungen, oder mit kulturellen Sehenswürdigkeiten am Wegesrand sind gut möglich.

(2) Sportliches Wandern

Obwohl das Wandern im klassischen Sinne vielmehr eine freizeitsportliche Beschäftigung darstellt und weniger zur Erfüllung eines Leistungsmotives geeignet ist, kann es durchaus einen sportlich-aktiven Charakter aufweisen. Beim sportlich orientierten Wandern sind die Routen körperlich anspruchsvoller als beim „normalen“ Wandern. Die Strecken sind länger, die Schwierigkeitsgrade höher, die Gehgeschwindigkeit intensiver und somit auch die Gesamtbelastung größer. Alleine die Wegbeschaffenheit stellt höhere Ansprüche an den Wanderer: Die Wanderstrecken verlaufen auch über Fels, Eis oder Schnee. Sportlich aktiven Wanderern geht es bei ihrer Suche nach sportlichen Herausforderungen und Entlastung vom Berufs- und Alltagsstress als ideales Gegenstück zum Lebensalltag weniger um den Natur- und Landschaftsgenuss, sondern vielmehr um das Erreichen eigener körperlicher Grenzen. Die persönliche Leistung wird oftmals durch gemessene Wanderzeiten, zurückgelegte Kilometer und überwundene Höhenmeter dokumentiert.

Die körperliche Beanspruchung kann durch die Erhöhung der Laufgeschwindigkeit, durch einen verstärkten *Einsatz der Wanderstöcke* oder *zusätzliche Lasten*, wie dem Wanderrucksack, erhöht werden.⁶⁰ Bei Weit- und Fernwanderungen steht der Aspekt der zu bewältigenden Distanz im Vordergrund. Oftmals wird jedoch das geforderte Leistungsniveau durch ein anspruchsvolles Streckenprofil vorgegeben. Gipfel- und Höhenwanderungen erfordern einen gut trainierten Körper.

(a) Gipfel- und Höhenwanderungen (Hochalpines Wandern)

Bei Gipfel- und Höhenwanderungen wird vorwiegend in Regionen ab 1.500 m über NN gewandert. Die Strecken sind steiler und anspruchsvoller als beim klassischen Wandern. Die Streckenführung wird aufgrund veränderter Wegbeschaffenheit und teilweise wegelosem Gelände schwieriger. Die Wege sind überwiegend schmal, oft steil, kaum befestigt, Kletterpassagen sind möglich. Aufgrund der wenig befestigten Wege bzw. des teilweise wegelosen Geländes nimmt die Gefahr von Verletzungen zu. Das hochalpine Wandern erfordert Trittsicherheit, Konzentration, körperliche Fitness, alpine Erfahrung sowie eine sorgfältige organisatorische Vorbereitung. Für die teilweise nur im Klettern zu bewältigenden Streckenabschnitte sind sehr gute konditionelle Voraussetzungen und Bergausrüstung notwendig.

⁶⁰ Vgl. Scheumann, H. (2003), S. 153.

(b) Fern- und Weitwandern

Eine allgemein gültige Definition für das Fern- bzw. Weitwandern gibt es nicht. Zumeist spricht man von einer Fern- bzw. Weitwanderung, wenn die Wanderung mindestens drei Tage dauert oder eine Wanderstrecke von mindestens 100 km zurückgelegt wird. Diese Aussage hinterlässt zwar Interpretationsspielräume, eines steht jedoch fest: Im Gegensatz zum Trekking wird beim Fernwandern auf vorhandene Wegeinfrastruktur zurückgegriffen. Zumeist sind diese Wanderwege ausreichend beschildert, markiert und sind explizit in Wanderführern, auf Karten oder Wanderbroschüren ausgewiesen. Besonders beliebt sind dabei die zumeist überregional verlaufenden Fern- und Weitwanderwege, wie z. B. die Europäischen Fernwanderwege oder die Haupt- und Gebietswanderwege (siehe dazu auch Kapitel 5.1.1). Im Vergleich z. B. zum Hüttenwandern steht beim Fernwandern nicht die Art der Übernachtung im Vordergrund. Fernwanderer suchen auch nicht notwendigerweise Herbergen mitten in der Natur auf, sondern übernachten ebenso in Gasthöfen, Pensionen etc., die sich abseits der Wanderwege befinden. Der sportliche Charakter des Fernwanderns lässt sich zum einen damit begründen, dass das Gepäck zumeist selbst getragen wird und somit eine zusätzliche körperliche Belastung darstellt. Allerdings bieten schon viele Hotels und Veranstalter Wanderangebote mit Gepäcktransport an. Zum anderem weist das Fern- bzw. Weitwandern auch dadurch einen sportlichen Charakter auf, dass hierbei über mehrere Tage hintereinander gewandert und eine insgesamt längere Distanz überwunden wird, wodurch höhere Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit gestellt werden.

(c) Trekking

Unter Trekking wird das Wandern auf längeren und anspruchsvolleren Strecken oftmals in wenig erschlossenen und naturnahen Regionen verstanden. Das Gepäck wird dabei meist selbst getragen. Aufgrund dessen, dass sich die Strecken meist abseits der touristischen Routen befinden und dementsprechend kaum infrastrukturell instand gehalten werden, ist das Trekking gegenüber dem klassischen Wandern in der Regel als anspruchsvoller zu bewerten. Im Vordergrund stehen vor allem intensive Outdoorerlebnisse abseits der gängigen Touristenrouten. Das Erlebnis in der freien Natur und Wildnis als Gegenpol zur Zivilisation und die Selbsterfahrungen machen das Trekking interessant. Auch der sportliche Charakter und das Erreichen der eigenen Grenzen rücken stärker in den Fokus. Das Trekking im Sinne einer Exkursion kann aus touristischer Sicht auch dem Abenteuerurlaub zugeordnet werden.⁶¹

(d) Expeditionen

Expeditionen können als eine gesteigerte Form des Trekkings angesehen werden. Sie werden zumeist in Gruppen durchgeführt und führen durch anspruchsvolles, wegeloses Gelände ohne jegliche Infrastruktur. Im Ursprung wurden Expeditionen vorwiegend in Verbindung mit Entdeckungs- und Forschungsreisen durchgeführt auf der Suche nach neuen Ländern, seltenen Pflanzen- oder Tierarten oder legendären Orten. Heute werden vergleichsweise nur noch selten Forschungsreisen durchgeführt. Expeditionen haben häufig einen sportlich-abenteuerlichen Charakter, bei denen körperliche Höchstleistungen erbracht werden (z. B.

⁶¹ Vgl. Trümper, T. (1995), S. 218ff und Beedie, P. (2003), S. 208ff.

bei Expeditionen von Reinhold Messner oder Arved Fuchs). Expeditionen erfordern eine exzellente Vorbereitung sowie angemessene und funktionierende Ausrüstung: Dazu gehören u. a. medizinische Hilfsmittel, Proviant, Navigations- und Kommunikationshilfsmittel. Nicht passende Ausrüstung kann schwerwiegende Konsequenzen für die gesamte Expeditionsgruppe und das ganze Unternehmen haben. Aufgrund der Tatsache, dass die Expeditionen durch infrastrukturell nicht erschlossenes Gelände führen, sind neben Schutzkleidung auch Zelte und Schlafsäcke mitzunehmen. Zumeist muss zum Transport der Ausrüstung auf weitere Fortbewegungsmittel, wie geländegängige Fahrzeuge oder Lasttiere zurückgegriffen werden, oder es werden Menschen als Träger eingesetzt (z. B. Sherpa im Himalaya).

(3) Gesund- und Vitalwandern/Therapeutisches Wandern

Wandern ist gesund. Durch regelmäßiges Wandern in der Natur werden Körper, Geist und Seele gestärkt (siehe dazu auch Kapitel 2). Demzufolge eignet sich das Wandern auch besonders zur Prävention, Linderung und Heilung von Krankheiten sowie zur Kuration. Häufig wird das Gesundwandern im Rahmen eines Kuraufenthaltes von Ärzten empfohlen, in deutschen Kliniken sogar als stabilisierende Begleittherapie eingesetzt oder im Rahmen eines Erholungs- oder Wellnessurlaubes als Zusatzleistung angeboten. „Als Ergänzungstherapie genutzt, bedarf das Wandern je nach medizinischen Befund nicht unbedingt einer therapeutischen Feldbegleitung, sondern kann bei optimaler Infrastruktur von den Patienten unter medizinischer Superversion auch autonom ausgeübt werden.“⁶² In diesem Sinne gewinnt die Angabe von objektiven Schwierigkeits- und Belastungsgraden der Wege zunehmend an Bedeutung, da sich der Gesundwanderer dadurch genau die Wanderstrecken aussuchen kann, die seinem Leistungsniveau entsprechen. Auf diese Weise kann in vielen Fällen körperliche Über- bzw. Unterforderung vermieden werden.

(4) Exkursion und Lehrwanderungen

Exkursionen und Lehrwanderungen sind nicht immer das gleiche. Beide Formen erfolgen zwar oft unter Leitung und verfolgen ein bestimmtes (wissenschaftliches) Ziel bzw. (Bildungs)Thema. Und die Dauer einer Exkursion kann von einem Tag (Tagesausflug) bis hin zu mehreren Wochen reichen (Forschungsreise). Aber demzufolge ist eine Exkursion nicht zwangsweise eine Wanderung. In Schulen werden Exkursionen als Sammelbegriff für alle Schulveranstaltungen, die außerhalb des Klassenzimmers bzw. des Schulgeländes durchgeführt werden, verstanden. Lehrwanderungen werden hierbei als ein Teil der Exkursionen angesehen mit dem besonderen Charakter, dass hierbei gewandert wird und ein außerschulischer „Unterricht“ in offener, naturnaher Landschaft stattfindet. Oft werden Lehrwanderungen auch von Nationalpark- oder Naturparkämtern angeboten. Grundsätzlich kann die Lehrwanderung dadurch vom klassischen Wandern abgegrenzt werden, dass ihr Zweck in der Wissensvermittlung liegt.

⁶² Brämer, R. (2008b), S. 2.

1.5.3 Themen

Themen haben in die touristische Produktgestaltung wahrscheinlich mit der Eröffnung von Walt Disneys Freizeitpark in Anaheim (USA) Einzug gehalten. Seit den 1990er Jahren wurde die Produktgestaltung mit Themen intensiviert, denn die Vorteile der Thematisierung wurden deutlicher erkannt. Es ist nämlich eine erlebnisreichere Produktgestaltung möglich, was den Bedürfnissen der neuen Nachfragegeneration entgegen kommt, und es lassen sich Kundengruppen u. a. durch Wandertemen gezielter ansprechen.

Wandertemen (Auswahl)			
Geschichtliche Themen	Kulturelle Themen	Naturwissenschaftliche Themen	Zielgruppenbezogene Themen
<ul style="list-style-type: none"> - Geschichte - Vorgeschichte - Erdgeschichte - Kunstgeschichte - Industriegeschichte - Kulturgeschichte - etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Schlösser, Burgen etc. - Denkmäler - Religion - Tradition - Bergbau etc. - Kunst - Architektur - etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Geologie - Geographie - Astronomie - Heimatkunde - Biologie - Bodenkunde - Wasserkunde - Naturkunde (Flora, Fauna) - etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientierung (GPS, Kompass, Schnitzeljagd) - Wandern mit Tieren (Lamas, Huskys etc.) - Fotoexkursion - etc.
Bsp. Schmugglerpfad	Bsp. Malerweg	Bsp. Planetenweg	Bsp. Gourmetwandern

Abb. 5: Wandertemen

Quelle: eigene Darstellung.

Nicht nur im Rahmen von Lehrwanderungen, sondern auch beim „normalen“ Genusswandern lässt sich das Gehen in der freien Natur mit vielerlei Themen kombinieren, um den Erlebnischarakter zu unterstützen. Thematisierte Wege und Wanderungen wecken Neugier, machen Spaß, bieten (sensorische) Erlebnisse sowie neue Eindrücke und tragen zu einem besseren Verständnis der Umwelt bei. Die Schwerpunkte der Wanderungen bzw. der Wanderwege sollten an die natürlichen und kulturellen Gegebenheiten der Region angepasst sein, z. B. an Traditionen oder kulturhistorische Gegebenheiten. Themen müssen im Sinne einer bedürfnisorientierten Produktentwicklung die Wünsche der Wanderer berücksichtigen.

Das Interesse an Themenwanderungen nimmt zu.⁶³ Ansätze für den Thementourismus bieten auch Burgen und Schlösser oder Naturschutz-Zentren, die u. a. als attraktive Anlaufstellen

⁶³ 72,8% wünschen sich z. B. im Harz Themenwanderungen; Vgl. ift Freizeit- und Tourismusberatung GmbH (2007), S. 58.