

Sicher unterwegs am Wanderweg

Gut gegangen!

Bergwandern ist gesund, klar. Am gesündesten – und obendrein freudvollsten – ist es, wenn man sich dafür etwas Zeit gönnt, das optimale Bewegen zu lernen und einzuüben.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer



Das Gehen ist unsere natürliche, angeborene Fortbewegungsart – auch das Gehen auf unterschiedlichen Untergründen und in verschiedenen Neigungen kann zumindest jeder gesunde Mensch lernen und trainieren. Wer auf Wanderwegen und -steigen sicher und souverän unterwegs sein und Trittsicherheit in unterschiedlichem Gelände erlangen will, sollte sich die wichtigsten Prinzipien des „guten Gehens“ erarbeiten.

Den Fokus auf die Füße! Bergwandern gewährt Zeit und Muße: um Natur wahrzunehmen, das Bergpanorama zu genießen oder für ein angeregtes Gespräch. Dennoch sollte man auch beim Wandern Blick und Aufmerksamkeit auf Füße und Weg richten, um sicher und gleichmäßig Tritt zu fassen und Stolperstellen zu bemerken. Das bedeutet nicht, dass man ständig auf den Boden starren muss; mit etwas Übung „scannt“ man den Weg über das periphere Sehen – sprich: aus dem Augenwinkel. Je anspruchsvoller der Weg oder Steig, desto mehr sollten Blick und Aufmerksamkeit den Füßen gelten. Für einen flüssigen Gehrhythmus ist dabei das Auge den Füßen immer ein, zwei Schritte voraus; das heißt, Blick und Bewegungsvorplanung sind schon beim nächsten und übernächsten Schritt.

Trittsicherheit: Der Begriff ist im Bergwandern so ausgelutscht wie die Wurstpelle nach dem Weiß-

wurst-Frühstück, aber was bedeutet er eigentlich? Tritte finden und erkennen, die Bergschuhe passend darauf setzen und voll belasten, das Ganze integriert in einen gleichmäßigen, flüssigen Bewegungsrhythmus. Hinter jedem dieser Schlagworte verbirgt sich ein großes Lern- und Erfahrungsfeld.

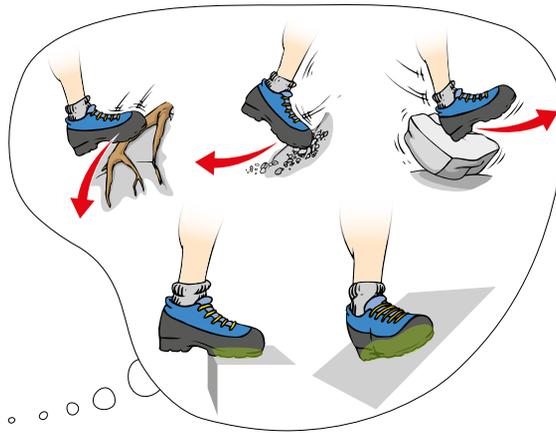
Tritte erkennen: Bei breiten Wanderwegen ist die Trittauswahl wenig schwierig; zu vermeiden sind größere lose Steine (Kippgefahr) und mit feinem Schutt bedeckte Flächen (Rolllager). Auf schmälere Steigen sind vor allem feuchte Wurzeln rutschgefährlich, besser sucht man ebene Absätze und Stufen. In steilen Wiesen bieten ebene Graspolster und Kuhgangeln den Füßen guten Halt, in Ausnahmefällen kann man auch mal den Sohlenrand einkerben wie im Firn. Bei steinigem Untergrund sind kompakte Felsplatten und Absätze jeglicher Größe die beste Wahl, Vorsicht ist auch hier bei Schotterauflage geboten!

Wie treten? Die Tritte identifizieren ist das eine – jetzt muss man sie noch optimal nutzen! Im Normalfall setzt man den Fuß flächig und „satt“ mit der gesamten Sohle auf – beim Abstieg tendenziell von der Ferse her abrollend. Steilere Aufstiege for-

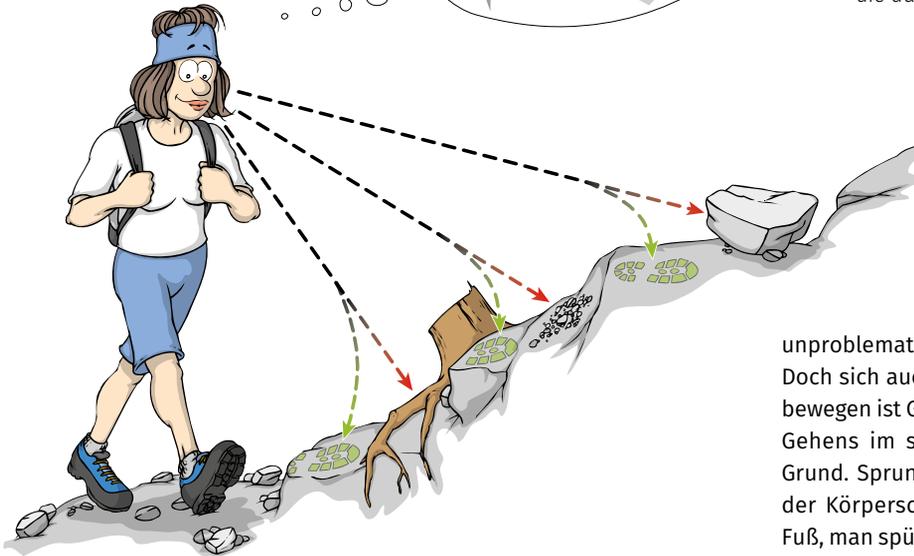
Gutes, kraftsparendes Gehen bedeutet, den Körper zuerst durch Gelenkbeugung über den neuen Tritt zu bringen und dann erst nach oben zu bewegen – in einer Geschwindigkeit, die man entspannt durchhält.

Tipps

- › Der Fokus liegt immer hauptsächlich auf den Füßen
- › Trittmöglichkeiten kennen und erkennen
- › Tritte richtig und mit Gefühl belasten
- › Kleine Schritte – großes Gleichgewicht
- › Gleichmäßiges und ruhiges Gehtempo



Für einen gleichmäßigen Gehrhythmus ist das Auge den Füßen immer ein paar Schritte voraus, scannt ungeeignete Wegstellen und wählt günstige Trittmöglichkeiten aus, die dann trittsicher getroffen werden.



dern gute Beweglichkeit im Fußgelenk und eine stabile Wadenmuskulatur. Je steiler, umso schwieriger ist es, die komplette Sohle aufzusetzen; irgendwann hebt die Ferse ab und man tritt nur noch mit dem Vorderfuß auf. Das ist deutlich anstrengender und birgt außer der Bildung fescher „Bergsteigerwadeln“ wenig Vorteile. Besser wäre, an der Beweglichkeit zu arbeiten. Erleichtert wird das flächige Aufsetzen der Sohle durch seitliches Abknicken im Sprunggelenk und dadurch, dass man „seitlich“ antritt, also die Zehen zur Seite bis talwärts dreht. Das wird man bei längeren Querungen ohnehin machen; je nach Wegbreite lässt es sich auch durch Miniserpentin ermöglichen. Kleine Absätze oder schmale Stufen und (Fels-)Tritte bieten nur dem Vorderfuß oder einem Zehenballen Platz; umso wichtiger ist es, exakt hinzusteigen und den Tritt voll auszufüllen, die Fersenposition ist waagrecht bis leicht hängend.

Balanceakt „Tritte belasten“: Die Tritte sind erkannt und mit dem Fuß ausgefüllt, nun soll das Ganze noch der Fortbewegung dienen! Dazu muss man den Tritt belasten, also das gesamte Körpergewicht darauf verlagern. In wenig steilem Gelände und auf

unproblematischem Untergrund scheint das banal. Doch sich auch hier schon bewusst und gekonnt zu bewegen ist Grundlage für die hohe Kunst des guten Gehens im steilen Gelände und auf unsicherem Grund. Sprunggelenk, Knie und Hüfte beugen sich, der Körperschwerpunkt verschiebt sich über den Fuß, man spürt noch mal den sicheren Stand – dann erfolgt der Hub aus dem Bein durch Streckung von Sprunggelenk und Knie. Die Schrittlänge passt sich dem Gelände an: Je steiler, umso kürzer werden die Schritte – das spart Kraft, schont die Gelenke und bringt Sicherheit. Vor allem beim Abstieg; hier hilft bewusstes Vorbeugen des Oberkörpers, den nächsten Tritt sanft zu belasten statt drauf zu „poltern“.

Gehrhythmus: Wer die beschriebenen Punkte verwirklicht, also „bewusst“ geht und steigt, hat auch die beste Voraussetzung für ein gleichmäßiges, ökonomisches Tempo. Dieses eigene Tempo zu finden, es dem Gelände anzupassen und so die Belastung für Muskeln und Herz-Lungen-Apparat konstant und verträglich zu halten, macht Bergwandern zu einem gesunden Erlebnis. Ein gutes Zeichen für die richtige Belastung ist, wenn man sich während des Gehens noch unterhalten und/oder durch die Nase atmen kann. Wie viel sonst zum „guten Gehen“ gehört, zeigt der Beitrag der DAV-Sicherheitsforschung auf Seite 64.



Max Bolland ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule erlebnis-berg.com