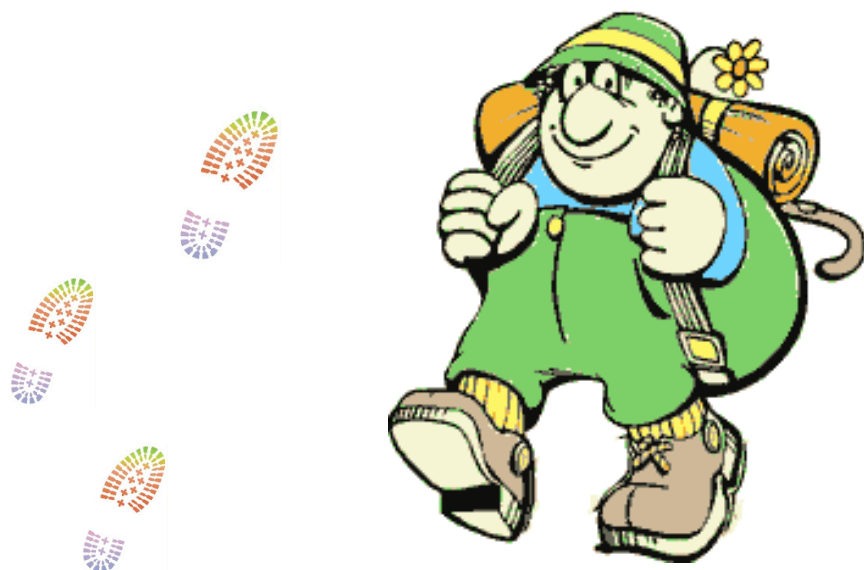


Wandern

Medizin für Körper und Seele



Als Wandern bezeichnet man eine Form des Gehens, eine Sportart oder Freizeitbeschäftigung, die vor allem in der Natur ausgeübt wird. Wandern diente früher dem Zweck der Arbeitssuche oder der Forschung. Zudem gingen auch Gesellen, nach Abschluss ihrer Lehrzeit, auf Wanderschaft. Heutzutage wird das Wandern vor allem als Sport ausgeübt, aber auch die Erholung in der unberührten Natur steht im Vordergrund.

Wanderregion Deutschland

Die Wanderregionen in Deutschland bieten für jeden Wanderer das geeignete Terrain. Wattwanderungen im Norden, Wandern in malerischen Mittelgebirgslandschaften und Gebirgswanderungen im Süden. Circa 200.000 km markierte Wanderwege durch herrliche Naturlandschaften lassen die Wandererherzen höher schlagen.



Vor allem der Bayerische Wald ist ein Wanderparadies der Extraklasse. Er besitzt eine Fläche von 6.000 Quadratkilometern und breitet sich zwischen Donau, Böhmerwald und der österreichischen Landesgrenze aus. Im gesamten Bayerischen Wald findet man eine weitgehend intakte, unzerstörte Naturlandschaft. Endlose Wälder, herrliche Bergseen, atemberaubende Gebirgszüge –

die Schönheit dieser Landschaft mit ihren jahreszeitlichen Unterschieden muss entdeckt werden.

1970 wurde ein Teil des Bayerischen Waldes zu Deutschlands erstem Nationalpark erklärt, der 1997 erweitert wurde. Zusammen mit dem Nationalpark Sumava in Tschechien bildet der Bayerische Wald heute eines der größten Waldgebiete Europas.

Der Hohenbogen, Arber, Osser, Kaitersberg, Rachel, Lusen, Dreisessel und die anderen „Tausender“ des Bayerischen Waldes begeistern Wanderer mit tiefen Wäldern, grandiosen Ausblicken, wunderbaren Bergseen und unberührter Natur. Beim Wandern kann man sorglos die Natur genießen und sich von jeglichem Alltagsstress lösen.



Auch die Gesundheit profitiert davon, wenn man die Wanderschuhe anzieht und losmarschiert. Man stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt Blutdruck- und Blutzuckerwerte, kurbelt die Fettverbrennung an und erhält eine höhere Widerstandskraft gegen Infektionen. Doch man sollte seine eigene Fitness und körperliche Ausdauer nicht überschätzen und

darauf achten, dass die Länge und der Schwierigkeitsgrad der Strecke dem eigenen Können angepasst sind.

Das Wandern ist die ursprünglichste Fortbewegungsart des Menschen und verbindet auf einzigartige Weise positive Effekte für Körper, Geist und Seele und ist eine wohltuende Mischung aus Fitness, Entspannung und intensivem Naturerleben. Für viele spielt auch die Geselligkeit in der Gruppe eine bedeutende Rolle.



Wandern ist zwar kein Hochleistungssport, aber einige Dehn- und Aufwärmübungen vor dem Start schaden nicht. Dadurch verringert man die Gefahr von Muskelzerrungen. Das Wandern ist ein Gesundheitssport, er darf anstrengen aber nicht überanstrengen. Beim Gehen darf man etwas ins Schwitzen kommen, aber niemals ins Schnaufen oder außer Puste geraten. Zudem sollte man sich während des Marschierens noch gut mit seinem Nachbarn unterhalten können.

Etwa 34 Mio. Deutsche wandern in ihrer Freizeit und im Urlaub. Das Wandern ist somit die beliebteste Outdoor-Aktivität der Deutschen. Auch jüngere Menschen entdecken diese gesunde Sportart für sich.



Vorbereiten einer Tour:

Neben der richtigen Ausrüstung muss auch die richtige Strecke ausgewählt werden, die dem eigenen Können angepasst ist. Wer mit Kindern unterwegs ist sollte eine Tour wählen, die kindgerecht und nicht zu anstrengend ist, da sie sonst den Spaß am Wandern verlieren. Die richtige Kleidung ist auf jeden Fall von Bedeutung. Sie sollte funktional sein, damit man für alle Wetterverhältnisse gewappnet ist. Ganz wichtig ist es auch Proviant mitzunehmen. Dabei

sollte man z.B. auf fertige Sandwiches verzichten und sich lieber selbst ein gesundes, vitaminreiches, fettarmes Lunchpaket zusammenstellen.

Ausrüstung für eine Wandertour:

- eingelaufene Wanderschuhe evtl. Wanderstöcke
- Multifunktionskleidung
(wasserabweisend, atmungsaktiv usw.)
- bequemer Rucksack
- Wanderkarte bei unbekanntem Gebieten
- Proviant (vor allem viel zu Trinken)
- Sonnenschutz
- Reiseapotheke



Seit Jahren bietet die Touristinformation der Marktgemeinde Eschlkam abwechslungsreiche und vielfältige Wanderprogramme an. Die geführten Touren beinhalten klassische Wanderziele im Bayerischen Wald und Böhmerwald.

Beispiele fantasievoller Wandertouren im Bayerischen Wald/Böhmerwald

- Querfeldein vom Chodenland ins Bayernland
- Über Wurzelpfade zu den malerischen Gletscherseen im Böhmerwald
- Über das Zwieseck zum König des Künischen Gebirges
- Von den böhmischen Rittern zu den bayerischen Schwirzern
- In wenigen Stunden über die Rocky Mountains des Bayerischen Waldes
- Mit der Taschenlampe auf der Suche nach dem schlafenden Drachen
- Die Grafen von Bogen auf Nachbarschaftsbesuch beim Räuber Heigl

